



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat din Fondul Social European - Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa Prioritară 6: Educație și competențe / Operațiune compozită OS 6.5, 6.6. Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul preuniversitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive

Titlu proiect: „Profesionalizarea carierei didactice - PROF”

Cod proiect: POCU/904/6/25/146587

Beneficiar: Ministerul Educației

Partener 2 - Universitatea Transilvania din Brașov

Perioada de implementare – 1 aprilie 2021 – 31 decembrie 2023

Livrabil

Activitatea A4.3

Activități și programe de intervenție preventiv-curativă în tulburările socio-afective și comportamentale ale copilului și adolescentului

Propunem o activitate prin care se reliefează legătura între gânduri și emoții, pentru a stimula comportamentele pozitive și reziliente în situații în care pot apărea conflicte generatoare de tulburări socio-afective sau de bullying.

Titlul: Inteligența emoțională: exprimarea adecvată a emoțiilor

Clasa: a VI-a, limba și literatură română

Scopul: a transmite, a consolida, a sistematiza și evalua cunoștințele esențiale despre emoții, gânduri, comportamente;

Durată: 50 min

Competența specifică

1. 4. Participarea la interacțiuni verbale simple cu mai mulți interlocutori, având în vedere cantitatea și relevanța informației transmise și primite

OBIECTIVUL FUNDAMENTAL: Să înțeleagă ce sunt emoțiile și cum ne afectează funcționarea.

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- Să înțeleagă ce este inteligența emoțională
- Să dezvolte capacitatea de exprimare adecvată a emoțiilor

Pentru început

Joc de rol.

Imaginează-ți că ești: **a.** un copil peltic; **b.** un papagal vorbitor; **c.** o persoană în vârstă; **d.** un robot; **e.** un șoricel; **f.** o vrăjitoare.

Citește enunțul de mai jos:

— *Te-am avertizat să nu faci asta! Acum trebuie să dispar...*



Explorare



1. Privește, cu atenție, imaginea de mai sus și indică:
 - a. un posibil motiv al apariției conflictului pentru fiecare pereche de copii;
 - b. emoțiile pe care crezi că le trăiește fiecare participant.
2. Dacă ai asista la una dintre scenele respective, cum ai reacționa?
3. Propune o continuare a întâmplărilor care să ducă la stingerea conflictelor.

Repere

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea unei ființe umane de a-și înțelege și de a a-și folosi emoțiile într-un mod pozitiv. Ea reunește, în mare, trei componente:

- *conștientizarea de sine*: a observa propria persoană și a recunoaște sentimentele personale, a-ți cunoaște punctele tari și punctele slabe, a-ți regla stările de spirit;
- *empatia*: a înțelege sentimentelor altora și preocupările lor, a aborda o situație din perspectiva celorlalți, a ști că oamenii simt și reacționează diferit și a nu-i învinovăți pentru acest motiv;
- *autocontrolul emoțional*: a înțelege relația dintre gânduri, reacții și emoții, dintre fapte și consecințe; a găsi metode de a stăpâni sentimentele negative: teama, mânia, tristețea, neliniștea, stresul etc.; a fi mereu motivat pozitiv.

Aplicații

1. Cum faci să-ți controlezi mânia sau frica? Stabilește ordinea potrivită a acțiunilor următoare, asociindu-le cu culorile semaforului:

- Acționează.
- Alege planul cel mai bun.
- Exprimă sau definește ceea ce simți.
- Gândește-te la cât mai multe soluții.
- Gândește-te la consecințe.
- Stabilește-ți un scop pozitiv.
- Stai, liniștește-te, adună-ți gândurile.



2. Imaginează-ți următoarea scenă: Fratele mai mare încearcă să-și facă temele și se enervează că sora mai mică ascultă muzică, împreună cu prietenii ei, cu sonorul foarte tare. Furios, el oprește muzica, în ciuda protestelor surorii mai mici. Găsește soluții care să mulțumească ambii frați.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

3. Relatează o neînțelegere care a avut loc în clasă recent și care a primit o soluție pozitivă.

Reflecții

Posturile de televiziune destinate copiilor au fost obligate prin lege să dubleze în limba română filmele de desene animate și să renunțe la subtitrare. Formulează un argument pro sau unul contra acestei prevederi.

Portofoliu

1. Decupează fotografiile din reviste cu diverse persoane ale căror chipuri exprimă o emoție. Lipește-le pe o coală albă și notează emoțiile pe care le-ai identificat (tristețe, îngrijorare, entuziasm, fericire, surpriză etc.).

2. Lucrați în grupe. Organizați un *Punct de prim ajutor emoțional*, sub forma unui poster cu soluții pozitive la problemele emoționale: *eșec, sentimentul de vinovăție, deprimare, stimă de sine scăzută, respingere* etc. Reflectați la ce ar spune sau la ce ar face o persoană într-una dintre situațiile enumerate mai sus și oferiți 2-3 soluții.

De exemplu, cineva cu o stimă de sine scăzută ar spune: „Nu cred că merit ce mi s-a întâmplat.”; „Sunt slab, lipsit de voință, prost etc.”; „Nimic nu îmi iese cum trebuie.”. Tratament posibil: „Amintește-ți ce calități ai.”; „Amintește-ți ce lucruri grozave ai făcut până acum.”; „Scrie o scrisoare către tine însuși ca și cum ai fi cel mai bun prieten al tău.”; „Nimănui nu îi ies toate lucrurile așa cum ar dori.” etc.



Elaborat,

Expert implementare curriculară cu abilități TIC

Horia Corcheș