

INVITAȚIE

Să facem cunoștință!

Bună! Suntem DORU și DORA. Ni se mai spune și *consilierii sufletelor*. De ce? Fiindcă suntem specialiști în educație, mai ales în alfabetizarea emoțională. Vă propunem să desfășurăm împreună activități individuale și/sau de grup, care să vă ajute să vă adaptați mai ușor la diverse probleme specifice mediului școlar.



Reflectează!

a) Citește cu atenție următoarele întrebări de pe cartonașele de mai jos și încearcă să răspunzi cu sinceritate:

Sunt capabil(ă) să identific emoțiile pe care le trăiesc în anumite situații? Îmi exprim cu ușurință sentimentele?

Pot să recunosc sentimentele celorlalți? Mă preocupă sentimentele celor din jurul meu?

Pot înțelege punctele de vedere diferite ale semenilor mei? Reușesc să fac acest lucru în mijlocul unui conflict?

Cum îmi exprim supărarea, mânia și alte sentimente negative?

Îmi pot imagina diverse modalități de a rezolva un conflict în care sunt implicat?

Am răbdare să obțin ceea ce-mi doresc cu adevărat? Îmi alcătuiesc un plan pentru a-mi atinge scopul?

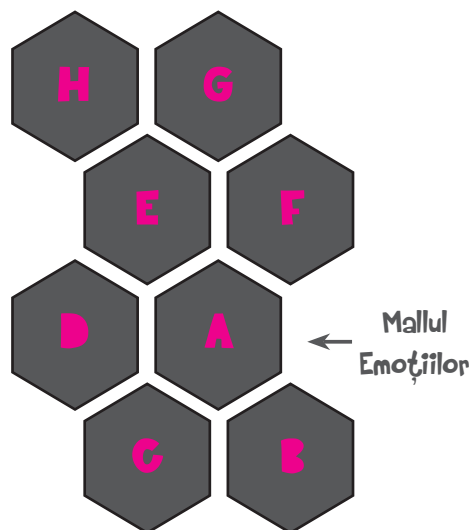
Reușesc să comunic eficient cu ceilalți?

De obicei, îmi place să lucrez singur sau să cooperez în cadrul grupului?

În general, am o atitudine pozitivă sau negativă despre viață?

b) Dacă ai reușit să găsești răspunsul la majoritatea întrebărilor, meriți felicitări. Dacă ai întâmpinat dificultăți, nu dispera. Motivul pentru care a fost creat acest caiet este acela de a-ți dezvolta capacitatea de a răspunde la aceste întrebări din viața reală. Iar mijlocul prin care vei ajunge la acest scop este educația bazată pe inteligența emoțională.

Îți urez mult succes pe drumul pe care îl urmezi, acela al **alfabetizării emoționale!** Ca să-ți fie mult mai ușor, te invit la o călătorie prin *Mallul emoțiilor!* Pentru o bună orientare, îți ofer o hartă a mallului:



De ce am ales un mall? Deoarece este un loc în care te întâlnești cu foarte multe persoane, diferite ca vârstă, gen, educație, preocupări, preferințe... Le privești și-ți faci o primă impresie. Vezi chipuri vesele sau triste, uimite sau deznădăjduite, gesturi tandre sau violente, persoane grăbite sau care se plimbă, copii care se joacă frumos în spațiile special amenajate sau poate se ceartă, oameni care iau masa împreună în restaurant, prieteni care vor să vizioneze un film abia lansat, auzi zgomote sau muzică plăcută și... câte și mai câte. Dar cel mai important este faptul că mallul este un spațiu al socializării, este locul în care **Eu** se întâlnește cu **Tu** și cu **Voi**, de aceea este foarte importantă educația emoțiilor noastre.

Activitățile noastre de învățare se vor desfășura în 7 zone de interes din *Mallul emoțiilor*:

- CUMPĂRĂTURI/INVESTIȚII PERSONALE
- HRANĂ PENTRU SUFLET
- DISTRAȚIE
- SERVICII
- PROMOȚII
- EVENIMENTE
- VIP CARD CLUB EMOȚII

La rândul ei, fiecare zonă de interes are mai multe secțiuni. De exemplu, zona *Distracție* cuprinde interesantele secțiuni:

- PARCUL DE DISTRAȚII
- JOCURI DIVERSE & GYM
- FOTO

Dragă copile, călătoria noastră este posibilă datorită unui eveniment unic, găzduit de *Mallul emoțiilor*.

- EVENIMENTE
- AFIȘUL EVENIMENTULUI



Vino în mallul emoțiilor!

ALFABETIZAREA EMOTIONALA

Curs gratuit oferit de DORU și de DORA, consilierii sufletelor, tuturor copiilor care doresc să recunoască, să-și exprime și să-și controleze emoțiile.

Poți alege un an școlar pe care să îl trăiești la maximum!

Ai nevoie de un **permis de intrare în Mallul Emoțiilor!** Completează datele necesare:

Nume:	Fotografia ta
Prenume:	
Genul:	
Vârsta:	
Orașul:	
Semnătura:	
Amprenta ta digitală	→

Pretutindeni, în interiorul mallului, vom găsi **indicatoare** care ne vor îndruma spre câte o temă foarte importantă, pe care să o aprofundăm în cadrul activităților noastre.

Simbolurile utilizate pentru toate tipurile de activități pe care le vom desfășura împreună sunt trecute în următorul fluturaș, distribuit la intrare:

Denumirea activității	Simbolul activității
Exercițiu-joc	
Fișă de activitate	
Activitate practică	
Activitate creatoare	
Reține esențialul!	
Comentează!	
Reflectează!	
Curiozități pe înțelesul copiilor	
Jurnal de autoevaluare	

A. CONȘTIENȚIZAREA DE SINE EMOTIONALĂ

Pentru început, să ne așezăm comod pe canapeaua de lângă acest indicator din sectorul A, situat chiar la intrarea în mall. Iată-ne împreună, într-o atmosferă relaxantă și plăcută. Este timpul să ne cunoaștem reciproc. De aceea, vă propun câteva exerciții, pe care îmi place să le numesc *exerciții de încălzire* sau *exerciții de spargere a gheții*. Vă puteți alege din listă pe cel care vă place cel mai mult (este de ajuns doar un exercițiu pentru începutul fiecărei activități).



Distracție. Jocuri diverse & Gym



Aruncă mărul!

Aveți nevoie de un singur măr. Așezați-vă în cerc. Treceți mărul din mână în mână, fiecare participant spunându-și prenumele sau porecla. Apoi, jocul se complică. Aruncați mărul de la o persoană la alta, numind-o întâi, fără să mai respectați ordinea din cerc. Dacă un copil greșește numele, repetă aruncarea, ca să memoreze corect prenumele sau porecla celui alt.



Simbolul meu

Fiecare copil își scrie prenumele pe un post-it colorat (sau pe o bucată de hârtie) și desenează un simbol pentru el (semn caracteristic). Își prinde hârtia în piept cu un ac de gămălie (sau cu o agrafă de birou agățată de îmbrăcăminte). Apoi, se prezintă în fața clasei, explicând de ce a ales acel simbol ca să-l reprezinte. Ceilalți participanți pot adresa întrebări suplimentare.



Canapeaua oamenilor importanți

Câte un copil se așază (pe rând) pe canapea și spune de ce se consideră o persoană importantă: *Mă consider o persoană importantă deoarece ...*

Discuțiile dintre copil și ceilalți cuprind următoarea listă de întrebări:

- ▶ Te-ai simțit important(ă)? De ce?
- ▶ Ce ai simțit atunci când te-ai aflat pe canapea?
- ▶ Consideri că ți-a fost ușor să motivezi de ce ești o persoană importantă sau ți-a fost greu? De ce?



Bolul cu bomboane dulci

Într-un bol se află mai multe bomboane decât numărul de participanți (cel puțin triplu). Fiecare copil este invitat să ia din bol bomboane. După ce s-au servit, copiii sunt rugați să spună tot atâtea lucruri pozitive despre sine câte bomboane au luat.



Cumpărături/investiții personale



Însușiri personale. Varianta I

a) Citește cu atenție următoarea listă cu perechi de însușiri opuse (însușire pozitivă ≠ însușire negativă):

- prietenos ≠ dușmănos
- simpatic ≠ antipatic
- politicos ≠ nepoliticos
- inteligent ≠ mediocru
- sincer ≠ mincinos
- vesel ≠ trist
- generos ≠ zgârcit
- ordonat ≠ dezordonat
- calm ≠ violent
- harnic ≠ leneș
- altruist ≠ egoist

- sociabil ≠ nesociabil
- optimist ≠ pesimist
- curajos ≠ laș
- tolerant ≠ sever
- hotărât ≠ șovăitor
- constant ≠ schimbător
- modest ≠ încrezut
- cuminte ≠ obraznic
- vorbăreț ≠ tăcut
- energic ≠ pasiv
- profund ≠ superficial

b) Alege trei însușiri pozitive și trei însușiri negative care crezi că ți se potrivesc și scrie-le mai jos. Citește-le colegilor tăi și vezi cu care dintre însușiri sunt de acord și cu care nu. În urma discuțiilor, revizuieste-ți lista (dacă este cazul).

Trăsături pozitive	Trăsături negative

Însușiri personale. Varianta II

a) Confeționează un număr egal de bilete cu numărul elevilor din clasa ta. Pentru fiecare coleg, notează pe bilet câte trei trăsături pozitive și trei trăsături negative. Același lucru îl vor face și ceilalți colegi ai tăi.

b) Schimbați între voi biletele. Compară bilețelul pe care ai scris cele trei însușiri pozitive și cele trei însușiri negative care crezi că ți se potrivesc cu bilețelele primite de la colegi.

Trăsăturile cu frecvența cea mai mare, atât cele pozitive, cât și cele negative, sunt predominante în personalitatea ta, respectiv în personalitățile celorlalți colegi.

Distracție. Jocuri diverse & Gym

Ce culoare preferi?

Imaginează-ți că ai în față cartonașe de culori diferite: roșii, albastre, galbene, gri și verzi. Scrie ordinea în care le-ai alege:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

(Citește interpretarea jocului, care se află la sfârșitul caietului, în Anexe, pagina 98)



Cumpărături/investiții personale



Despre mine

I. Completează următoarele propoziții după cum îți sugerează începutul:

- Eu
- Întotdeauna eu
- Pentru mine contează
- Îmi este foarte ușor să
- Îmi este greu să
- Sunt fericit să
- Viața mea
- Mă deranjează
- De cele mai multe ori mă simt
- Îmi doresc foarte mult
- Îmi place
- Aș vrea să nu mai fiu
- Visurile mele
- Nu-mi place
- Aș vrea să fiu



Dacă aș fi...

II. Completează fiecare dreptunghi cu un desen, un simbol sau un cuvânt care să te reprezinte în fiecare situație:

Dacă aș fi culoare, aș fi ...

Dacă aș fi o floare, aș fi ...

Dacă aș fi animal, aș fi ...

Dacă aș fi pasăre, aș fi ...

Dacă aș fi copac, aș fi ...

Dacă aș fi formă de relief, aș fi ...

Compară răspunsurile tale la cele două activități cu cele ale colegilor. Motivează-ți alegerile (de exemplu, explică de ce ai ales să fii porumbel și nu vultur).



Cumpărături/investiții personale



Părerile celorlalți

1. Numește două persoane la părerile cărora ții foarte mult:

2. Ce apreciază fiecare dintre aceste două persoane la tine?

3. Care sunt defectele pe care ți le-au găsit?

4. Tu cum ai vrea să te considere?

5. Crezi că aceste persoane te cunosc mai bine decât te cunoști tu însuși/însăși?

6. S-a întâmplat vreodată să-ți dai seama că ele te cunoșteau mai bine (într-o anumită privință) decât tine? Exemplifică.



Servicii. Reparații



Situația

Describe o situație când te-ai comportat într-un anumit fel pentru a fi apreciat de o anumită persoană sau de ceilalți, deși ție nu-ți stătea în fire să te porți astfel.

Orientează-te după următorul plan:

1. Ce s-a întâmplat? De ce calități ai dat dovadă?
2. Cum te-ai simțit atunci? Ce ai gândit despre tine în acea situație?
3. Cum te simți acum, când te gândești la întâmplare?
4. Ai reușit să afli ceva nou despre tine comportându-te astfel? Ce anume?
5. Ai face din nou același lucru dacă s-ar mai ivi ocazia?



Cumpărături/investiții personale



10 activități

I. Completează spațiile punctate cu zece lucruri sau activități care-ți plac, respectiv nu-ți plac:

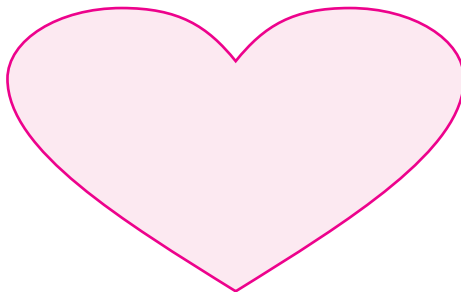
Îmi place ...	Nu-mi place ...



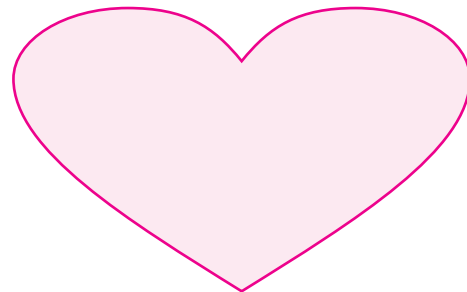
Inimioarele

II. Completează fiecare inimioară după cum ți se cere:

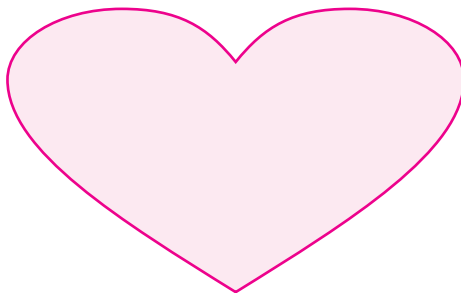
4 FIINȚE DRAGI



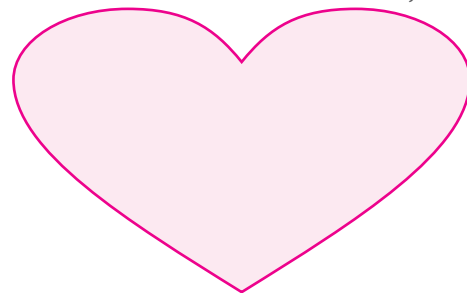
4 LUCRURI DRAGI



4 HOBBY-URI



4 ROLURI DORITE ÎN VIAȚĂ



Dorințele

III. Scrie trei dorințe (visuri) pe care ai dori foarte mult să le realizezi:

1.

2.

3.

Ce calități pe care le ai crezi că te vor ajuta în realizarea acestor dorințe?

Ce persoană/persoane crezi că te va/vor ajuta?

Nu voi realiza ... ?

IV. Scrie trei lucruri/activități/acțiuni diferite pe care cu siguranță nu le vei realiza.

1.

2.

3.

Care sunt motivele pentru care crezi că nu le poți realiza?

Îți dorești, totuși, să realizezi aceste lucruri/activități/acțiuni diferite?

Ai încercat până acum ceva concret pentru a le îndeplini? Ce anume?

Ai suferit sau suferi că nu le poți realiza?

Ce ți-ai dori mai mult: să îți îndeplinești dorințele (visurile) scrise la punctul III sau pe cele scrise la punctul IV? De ce?



Cumpărături/investiții personale



Calități și defecte personale

I. Completează următoarele spații libere cu răspunsurile tale sincere:

1. Ceea ce îmi place la corpul meu este:

.....
.....

2. Ceea ce nu-mi place la corpul meu este:

.....
.....

3. Ceilalți (prieteni, părinți, alte persoane) mi-au spus că le place la mine:

.....
.....

4. Ceilalți mi-au dat de înțeles (prin vorbe, poreclă, ironie) că nu le-ar plăcea la mine:

.....
.....

.....
.....



Autoevaluare

II. Dacă pe o scală de la 1 la 10 ar trebui să-ți acorzi o notă pentru cât de plăcut(ă) fizic te consideri, care ar fi aceea?

.....
.....

Evaluare colegială. Discuții pe marginea fișei de activitate:

1. Citește-le colegilor tăi răspunsurile date și vezi care este părerea lor.

2. Încearcă să răspunzi cu sinceritate la următoarele întrebări. Compară răspunsurile tale cu cele ale colegilor.




- ▶ Te-ai lăsat influențat(ă) în aprecierile tale de ceilalți? Dacă da, de cine?
- ▶ Te bucură mai mult ceea ce îți place la aspectul tău decât ceea ce nu-ți place?
- ▶ Ți este ușor să spui lucruri pozitive despre tine însuși/însăși în fața mai multor persoane?
- ▶ Ai suferit vreodată din cauza imperfecțiunii fizicului tău? Ce s-a întâmplat?










Promoții



În această lună oferim o promoție senzațională la raionul *Cărți și articole de papetărie*. Cumperi o carte de literatură pentru copii și primești gratuit broșura *Proverbe* din colecția *Cărticica de buzunar*. Iată o selecție de 10 proverbe, pe care să le discuți cu colegii tăi, la o ceșcuță de ceai:

-  Cele mai mari gânduri izvorăsc din inimă.
-  Cea mai mare învățătură este să știi când să taci din gură.
-  Ca să te iubească oricine, să fii cinstit.

-  Fie-ți milă de timpul care trece în zadar.
-  Decât un an ciocară, mai bine un an șoim.
-  Gândește de azi și pentru mâine.
-  Pe toți să-i ascuți, dar pe puțini să-i crezi.
-  Prostul întâi vorbește și apoi gândește.
-  Munca are rădăcini amare, dar fructe dulci.
-  La vijelii, copacii cei mari cad, iar buruienile rămân pe loc.



Alege din listă proverbul preferat și scrie o povestire cu tâlc!

Evenimente. Atelier de creație



Compune o poezie, intitulată *Autoportret*, completând fiecare vers cu ceea ce gândești și simți că ți se potrivește. Nu este necesar ca versurile să rimeze. Fii sincer(ă) și scrie fără să te gândești prea mult. Fii spontan(ă)!

Autoportret

- | | |
|---------------------------|--|
| Eu sunt | ◀ (2 însușiri personale) |
| Consider | ◀ (o părere personală despre ceva important) |
| Mă întreb | ◀ (ceva care mă frământă) |
| Înteleg | ◀ (o constatare asupra unui lucru important) |
| Eu sunt | ◀ (se repetă primul vers) |
| Simt că | ◀ (un sentiment puternic) |
| Ating | ◀ (ceva ce am vrea să atingem) |
| Mă întristează | ◀ (un lucru din cauza căruia suferi) |
| Mă prefac | ◀ (o activitate zilnică) |
| Spun | ◀ (o constatare) |
| Eu sunt | ◀ (alte două însușiri personale) |
| Mă bucur | ◀ (ceva ce îmi face plăcere) |
| Vreau | ◀ (ceva ce îți dorești cu ardoare) |
| Sunt îngrijorat (ă) | ◀ (un lucru important pentru care îmi fac griji) |
| Plâng | ◀ (un motiv pentru a plânge) |
| Eu sunt | ◀ (2 însușiri personale/primul vers) |



Citește cu atenție povestea cu tâlc:

A Oglinda fermecată

A fost odată ca niciodată, în Împărăția Cunoașterii de sine, o oglindă fermecată. Ea se afla la loc de mare cinste, în Templul Înțelepciunii. Orice locuitor al acelei împărății se putea privi în oglinda fermecată atunci când dorea să afle ceva despre sine sau să ia o hotărâre importantă.

În împărăție a venit o vrăjitoare rea, care a dorit să-și privească chipul în oglinda fermecată. Oglinda i-a arătat realitatea: o față zbârcită și hidoasă, o privire încruntată și un suflet rău. Furioasă, vrăjitoarea cea rea a spart oglinda în mii de bucăți.

Oamenii au fost foarte supărați, fiindcă nimic nu mai le mergea bine în viața de zi cu zi. Erau triști, dezorientați, nesiguri pe ei și se certau din ce în ce mai des unii cu ceilalți. Atunci, l-au rugat pe Marele Înțelept, conducătorul templului, să găsească o soluție ca să refacă oglinda fermecată. Marele Înțelept a stat închis în Templul Înțelepciunii o săptămână întreagă și s-a gândit ce să facă pentru a reda fericirea oamenilor din împărăție.





După ce a trecut o săptămână, Marele Înțelept a ieșit în fața templului, unde îl așteptau mii de oameni. Le-a zis că, din păcate, nu mai putea să refacă oglinda. Dar, a găsit o soluție la problema lor. Marele Înțelept a mărunțit cioburile oglinzii fermecate în tot atâtea bucăți câți oameni erau în Împărăția Cunoașterii de sine. Apoi, a pus în ochiul drept sau stâng al fiecăruia câte un ciob din oglinda fermecată.

De atunci, când oamenii doresc să afle mai multe lucruri despre ei înșiși, se privesc în ochii celorlalți.



Comentează povestea, orientându-te după întrebările:

- ≈ De ce a spart vrăjitoarea oglinda fermecată?
- ≈ Cum crezi că s-a simțit ea, privindu-se în oglindă?
- ≈ Ești de acord cu gestul ei? Motivează-ți răspunsul.
- ≈ Ce părere ai despre soluția găsită de Marele Înțelept la problema oamenilor?
- ≈ Cum explici faptul că oamenii pot afla multe lucruri despre ei înșiși doar privindu-se în ochii celorlalți?

<p> În ce alte basme ai întâlnit oglinda fermecată? Ce puteri avea?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p> Tu privești, de obicei, în ochii oamenilor cu care vorbești? Motivează-ți răspunsul.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p> Scrie învățătura poveștii.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p> Desenează-te așa cum te vezi în oglinda fermecată.</p>

 **Distracție. Jocuri diverse & Gym**

 **Oglinda**

Formați perechi. Unul dintre voi se mișcă, efectuând diferite mișcări. Celălalt are rolul de oglindă, adică face exact aceleași mișcări ca partenerul său.

În final, după ce ați schimbat rolurile, răspunde fiecare la întrebările:

- ▶ Cum te-ai simțit în postura de oglindă?
- ▶ Ți s-a părut ușor sau dificil să imiți gesturile și mișcările partenerului? Motivează.
- ▶ Ce ai învățat din acest exercițiu-joc?

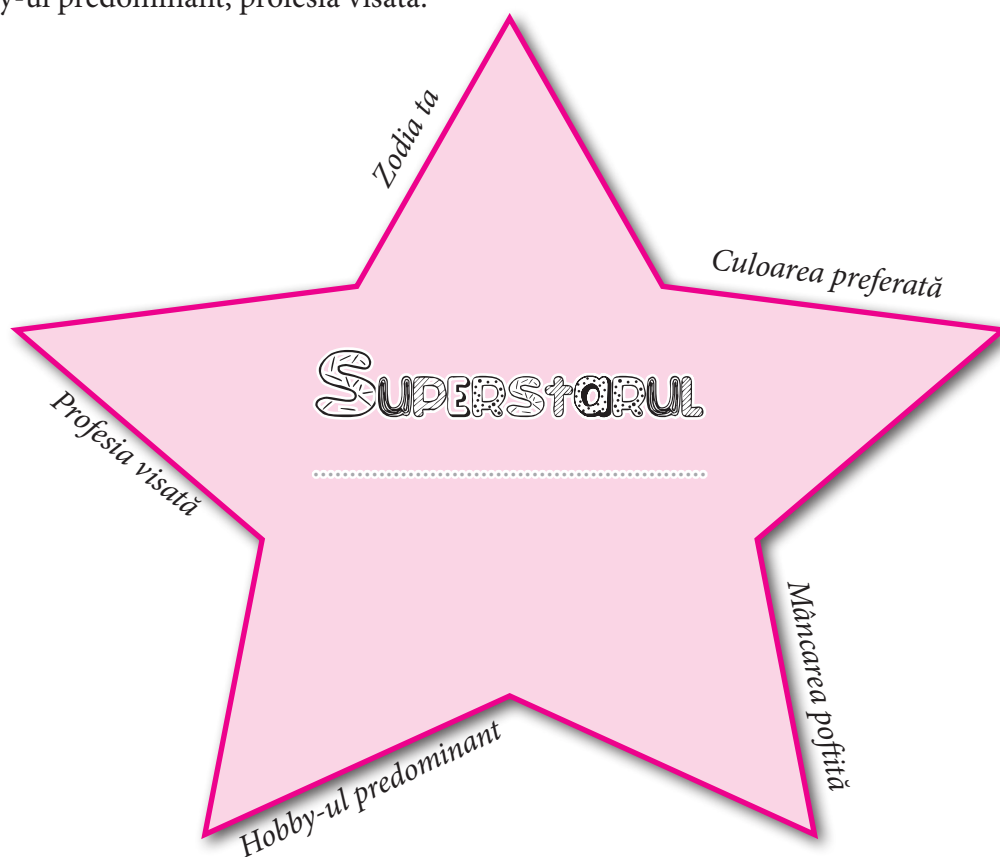
 **VIP Card Club Emoții**



Felicitări!

Ai parcurs cu succes secțiunea din Mallul Emoțiilor marcată de primul indicator. De aceea, ești răsplătit pentru efortul depus (sau pentru plăcerea pe care ai simțit-o pe parcursul itinerarului!) cu o *stea a celebrităților*, pe faimosul *Bulevard al Emoțiilor!* Completează steaua cu numele tău și cu datele personale cerute, pentru a participa la festivitatea de inaugurare!

În dreptul fiecărei raze a **Stelei Celebrității tale**, notează: zodia ta, culoarea preferată, mâncarea poftită, hobby-ul predominant, profesia visată.



Chestionar de satisfacție pentru clienții Mallului Emoțiilor

La sfârșitul vizitei prin această zonă a Mallului Emoțiilor, te rog să continui enunțurile, așa cum crezi și cum simți că este necesar:

Jurnal de autoevaluare

Am învățat că

Aș vrea să aflu mai multe despre

Cel mai mult mi-a plăcut

Nu am înțeles

M-am bucurat că

Am fost dezamăgit(ă)

Pot să aplic imediat