



DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA CLASĂ

Inteligența emoțională se dezvoltă prin exercițiu, reflecție și interacțiuni semnificative. Această resursă îi ajută pe elevi să își recunoască emoțiile și să le gestioneze.

Ce conține?

- 1 fișă pentru învățământul preșcolar;
- 1 fișă pentru învățământul primar;
- 1 fișă pentru învățământul gimnazial;
- 1 fișă pentru învățământul liceal

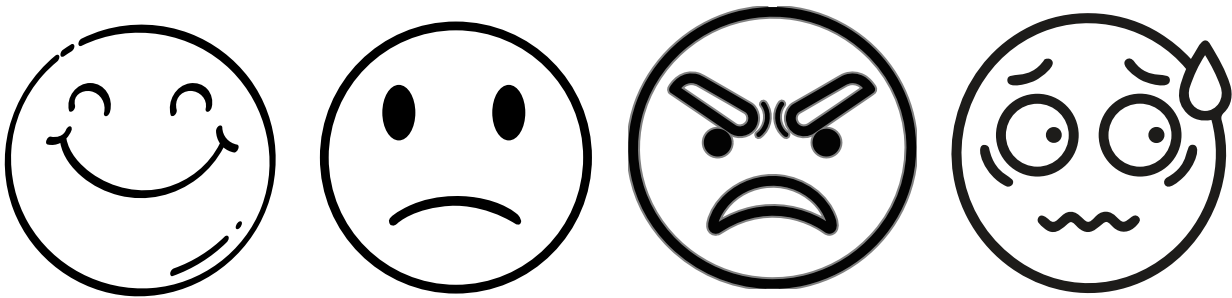
Când și cum pot fi utilizate?

- în cadrul orelor de consiliere;
- în cadrul orei de de dirigenție;
- în programul „Școala Altfel”;
- ca activități de reflecție sau de consolidare a relațiilor din clasă

EMOȚIILE AU CULORI

PREȘCOLAR

1. Privește chipurile și colorează-le.



2. Unește emoția cu situația potrivită.

- **Am primit o îmbrățișare.**
- **Mi s-a rupt jucăria.**
- **M-am rătăcit de mama.**
- **Merg la ziua prietenului.**

3. Desenează ce te face fericit.



CE FAC ATUNCI CÂND..?

PRIMAR

Situația	Cum mă simt?	Ce pot face?
Am luat o notă mică.		
Un coleg nu vrea să se joace cu mine.		
Mi-am pierdut penarul.		
Am câștigat un concurs.		

Încercuiește strategia care te ajută:

- Respir adânc
- Cer ajutor
- Vorbesc despre ce simt
- Număr până la 10
- Iau o pauză

PUNE-TE ÎN LOCUL LUI

GIMNAZIAL

1. Alex a pregătit un proiect timp de o săptămână. În ziua prezentării, colegii au început să râdă înainte să termine.

Întrebări:

Ce emoții simte Alex?

De ce crezi că se simte astfel?

Cum s-au simțit colegii?

Cum ai fi reacționat dacă erai martor?

2. Gândește-te la o persoană cu care ai avut un dezacord.

Eu am simțit: _____

Cred că cealaltă persoană a simțit: _____

Ce aveau amândoi nevoie în acel moment _____

COMUNIC FĂRĂ SĂ RĂNESC

LICEAL

1. Transformă mesajele:

✗ „M-ai enervat.”



✗ „Nu mă asculți niciodată.”



✗ „E numai vina ta.”



2. Completează enunțurile:

O emoție pe care îmi este greu să o exprim este:

Atunci când simt această emoție, de obicei:

Un mod mai sănătos prin care aș putea reacționa este: -----