

# Termometrul emoțiilor: observ și aleg

Clasa a II-a · 30 minute · Consiliere și dezvoltare personală

Obiectiv: Recunoașterea unor emoții în situații cotidiene și alegerea unor reacții care respectă siguranța celorlalți.

Un personaj pierde un joc, altul primește o veste bună, iar un al treilea intră într-un grup nou. Oamenii pot simți emoții diferite în aceeași situație. Activitatea nu cere să povestești întâmplări personale pe care dorești să le păstrezi private.

## LUCREAZĂ ȘI EXPLICĂ

- 1** Alege câte o emoție posibilă pentru fiecare situație. Pot exista mai multe răspunsuri.

---

---

---

---

---

---
- 2** Desenează un termometru cu trei niveluri: puțin, mediu, intens. Arată cum ar putea crește frustrarea personajului care pierde jocul.

---

---

---

---

---

---
- 3** Alege două reacții utile: lovesc colegul; cer o pauză; spun ce m-a deranjat; stric jocul; cer ajutorul adultului.

---

---

---

---

---

---
- 4** Completează replica: „Mă simt..., pentru că... . Aș avea nevoie de...” pentru unul dintre personaje.

---

---

---

---

---

---

# Termometrul emoțiilor: observ și aleg

Clasa a II-a · 30 minute · Consiliere și dezvoltare personală

Pagina pentru profesor / facilitator. Răspunsurile deschise se apreciază după explicație și adecvare, nu prin copierea unei singure formulări.

1. Exemple: tristețe sau frustrare; bucurie; curiozitate sau teamă. Emoțiile se discută fără etichetarea copilului.
2. Se reprezintă intensități diferite ale emoției; nu există o valoare obligatorie.
3. Cer o pauză; spun ce m-a deranjat; cer ajutor. Sunt cerute două dintre acestea. Lovirea și distrugerea nu sunt soluții acceptabile.
4. Exemplu: „Mă simt frustrat pentru că am pierdut. Aș avea nevoie de o pauză.” Nevoia exprimată trebuie să fie sigură și respectuoasă.

## CUM FOLOSEȘTI RESURSA

Permite răspunsul prin desen ori alegerea unui cartonaș. Copilul poate să nu participe la discuții personale. Activitatea este educațională și nu stabilește diagnostice.

## EXTINDERE

Compuneți trei replici prin care un coleg poate oferi sprijin fără să minimalizeze emoția.

## REUTILIZARE

Material original al colecției editoriale ResurseDidactice.ro. Poate fi copiat, adaptat și redistribuit cu atribuirea sursei, conform licenței CC BY 4.0. Indică modificările realizate.