

Citiți lecția din manual: *Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente

1. Gânduri și emoții

- situațiile cu care ne confruntăm zilnic generează gânduri și emoții interdependente, care se influențează reciproc;
- gândurile sunt idei care ne apar în minte, fiind rezultatul procesului de gândire, prin care informațiile din mediul extern sau intern sunt analizate și interpretate;
- emoțiile sunt trăiri și/sau stări afective, de intensități diferite, pe care le simțim în corp ca răspuns la interacțiunile cu ceilalți, cu noi înșine și cu evenimentele de viață;
- adeseori este dificil să facem diferența între gânduri și emoții, între ceea ce credem/gândim și ceea ce simțim în legătură cu o situație (gândurile pozitive ne dau o stare de bine, în timp ce gândurile negative pot duce la apariția disconfortului) ⇒ este important să învățăm să combatem gândurile negative ori de câte ori apar și să le înlocuim cu gânduri pozitive.

2. Comportamente

- fiecare experiență pe care o trăim, indiferent de locul și de situația în care ne aflăm, determină o reacție în mintea și în corpul nostru, generând comportamente;
- comportamentele, strâns legate de gândurile și emoțiile noastre (pozitive și negative), se referă la acțiunile concrete pe care le facem, după ce analizăm și interpretăm informațiile primite;
- gândurile, emoțiile și comportamentele se află în strânsă legătură unele cu celelalte și exercită influență reciprocă unele asupra celorlalte: o situație determină o reacție emoțională din partea noastră, o emoție ce ne influențează procesul gândirii, gândurile care apar contribuind la generarea comportamentului nostru;
- exemplu de comportament: în cazul în care vedem un păianjen (eveniment) atârând deasupra capului, simțim teamă (emoție) și gândim rapid că suntem în pericol (gând) și ne dăm la o parte (comportament de evitare a pericolului);
- este important să ne observăm gândurile și să exersăm exprimarea emoțiilor prin comportamente adecvate, în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor prin care trecem zilnic.

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

<https://www.youtube.com/watch?v=RbzFOxhSqns>

<https://www.youtube.com/watch?v=YSs7QdCYoa4>

Fișă de lucru: *Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente*

Scrieți trei situații pe care le-ați considerat dificile în ultimii doi ani. Notați cinci calități pozitive care considerați că v-au ajutat în fiecare dintre aceste situații.

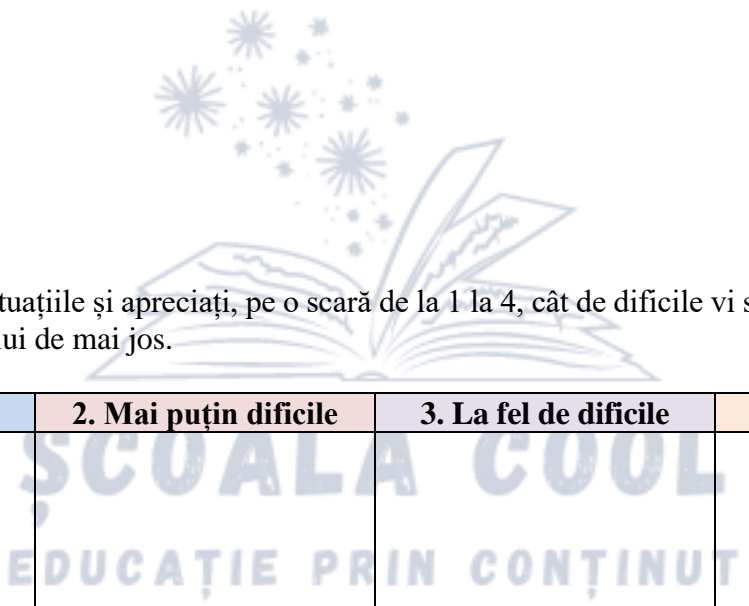
1. Prima situație:

2. A doua situație:

3. A treia situație:

Apoi evaluați din nou situațiile și apreciați, pe o scară de la 1 la 4, cât de dificile vi se mai par acestea acum, prin completarea tabelului de mai jos.

1. Deloc dificile	2. Mai puțin dificile	3. La fel de dificile	4. Mai dificile



BIBLIOGRAFIE:

1. Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, Talaș, Dorina-Anca, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Art Klett, București, 2023.
2. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Booklet, București, 2023.
3. Boca, Cristiana Ana-Maria, Ciohodaru, Elena, Mitrofan, Luminița Doina, Călineci, Marcela Claudia, Marcinschi, Florentina, Oancea, Ana-Maria, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura CD Press, București, 2023.
4. Popa, Simona-Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2023.
5. Bărbulescu, Gabriela, Beșliu, Daniela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, Stoicescu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Litera, București, 2023.
6. Călărășanu, Cristina, Hetel, Cătălina, Tudose, Corina Mihaela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Active Learning, București, 2023.

