

Citiți lecția din manual: *Emoții de bază*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Emoții de bază

1. Despre emoții

- evenimentele din viața noastră ne fac să simțim un amestec de trăiri, de la nerăbdare, bucurie până la curiozitate sau teamă;
- toate acestea ne ajută să fim conștienți de evenimentul pe care îl trăim, ne activează simțurile și ne îmbunătățesc concentrarea și atenția;
- emoțiile sunt reacții intense, de scurtă durată, declanșate de o persoană, de o situație, de o amintire sau de un obiect, însoțite adesea de modificări care apar în organism: iubire, ură, uimire, nedumerire, rușine, jenă, vinovăție, dezgust, îngrijorare, încântare, mulțumire, nemulțumire, confuzie, frustrare, anxietate;
- emoțiile de bază (primare) sunt acele emoții pe care le simțim încă de la naștere, acestea fiind comune tuturor oamenilor: bucuria, fericirea, uimirea, tristețea, frica și furia.

2. Exprimarea emoțiilor

- putem recunoaște emoțiile prin semnale specifice: reacții ale corpului (înroșire și „*piele de găină*”), expresii ale feței (buze strânse și sprâncene ridicate), limbajul nonverbal (expresii faciale, gesturi, privire și postura corpului) și paraverbal (volumul vocii, ritmul vorbirii, intonația și pauzele în vorbire).
- emoțiile pot influența starea de sănătate și acțiunile noastre:
 - a. La nivel fizic: emoțiile determină reacții faciale sau corporale spontane cum ar fi ridicarea sprâncenelor, plecarea privirii, înroșirea feței, sclipirea ochilor, zâmbet, lacrimi, lăsarea colțurilor gurii, încruntare, respirație rapidă, ritm accelerat al bătăilor inimii sau al respirației și transpirația palmelor;
 - b. La nivel psihic: unele emoții produc plăcere, confort, mulțumire, încredere și, în general, o stare de bine, iar altele produc neplăcere, disconfort, tensiune, nemulțumire, neîncredere, atenționându-ne că starea noastră de bine este perturbată.

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

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

https://www.youtube.com/watch?v=Dj_wgiwXfL0

Fișă de lucru: *Emoții de bază*

Imaginați-vă un scurt dialog (minim trei întrebări și trei răspunsuri) între Tristețe și Fericire. Scrieți pe motivele pentru care fiecare din cele două dorește să îi mulțumească celeilalte.



BIBLIOGRAFIE:

1. Radu, Mădălina, Ciocâlțeu, Ioana-Andreea, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert-Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Aramis, București, 2022.
2. Ipate-Toma, Cristina, Crivac, Bălcău, Ștefania, Badea, Ana-Maria, Iordănescu, Valeria, Gheorghe, Mariana Carmen, Mitroi, Marinela-Luminița, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2022.
3. Cârstocea, Elena, Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Art Klett, București, 2022.
4. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Booklet, București, 2022.
5. Călineci, Marcela Claudia, Boca, Cristiana Ana-Maria, Barbu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura CD Press, București, 2022.
6. Oancea, Ana-Maria, Popescu, Doina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Corint Logistic, București, 2022.
7. Bărbulescu, Gabriela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, Stoicescu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Litera, București, 2022.
8. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Active Learning, București, 2022.

