

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

Emoții diverse

1. Autocunoașterea emoțională

- pe măsură ce creștem și ne dezvoltăm începem să percepem mai bine lumea înconjurătoare, iar emoțiile pe care le simțim sunt mai variate, atât pozitive, cât și negative:

a. Emoțiile pozitive: ne dau energie, curaj și ne pot ajuta să ne facem mai ușor prieteni;

b. Emoțiile negative: ne ajută să evităm pericole din mediul extern, astfel încât să ne putem proteja sau ne dau indicii despre faptul că nu suntem în armonie cu noi înșine sau cu ceilalți, că suntem stresați și este nevoie să revizuiim acțiunile și comportamentele pentru a ne păstra starea de bine.

- autocunoașterea emoțională reprezintă recunoașterea propriilor emoții (identificare și înțelegere), care pot deveni un ghid pentru dezvoltarea unor relații armonioase cu cei din jur.

2. Gestionarea emoțiilor

- pentru a ne putea gestiona emoțiile trebuie să le recunoaștem și să înțelegem ce anume le declanșează.

- modul în care reacționăm atunci când trăim o anumită emoție depinde de mai mulți factori:

a. Ce a declanșat emoția;

b. Starea fizică și mentală;

c. Experiențele anterioare;

d. Felul nostru de a fi.



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

<https://www.youtube.com/watch?v=76NF8R8rxmI>

<https://www.youtube.com/watch?v=w57uaNiGinA>

Fișă de lucru: *Emoții diverse*

Descrieți activitatea preferată pe care o practicați cel mai des în timpul tău liber: mersul cu rolele, șahul, lectura, desenul, fotbalul, dansul, rezolvarea de puzzle-uri și altele.

Scrieți apoi ce emoții simțiți în legătură cu activitatea aleasă și în ce fel credeți că acestea contribuie la starea voastră de bine.



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.

