Fișe de colorat: emoțiile

Opt fețe de colorat, câte una pe pagină, și o pagină pe care copilul își desenează singur emoțiile. Sunt gândite pentru copiii de 3 până la 9 ani, acasă sau la clasă, de exemplu la ora de dezvoltare personală.

Cum le folosiți

1

Alegeți o față

Copilul alege emoția de azi sau pe cea despre care vreți să vorbiți. Nu există emoții „rele”.

2

Colorați și numiți

În timp ce colorează, spuneți emoția pe nume. Un copil care are cuvântul pentru ce simte o poate spune, în loc să o arate prin fapte.

3

Vorbiți, fără grabă

Întrebarea de pe fiecare fișă deschide discuția. Ascultați mai mult decât explicați.

Ce găsiți în fișe



Bucurie



Tristețe



Furie



Frică



Surpriză



Dezgust



Liniște



Mândrie

> **Toate emoțiile sunt în regulă. Nu toate faptele sunt.**

Emoțiile de bază și rolul fiecăreia sunt cele din modelul lui Robert Plutchik (1980, 2001), explicate pe larg în ghidul „Roata emoțiilor”: asociatiamaxwell.ro/ghiduri/roata-emotiilor. Liniștea și mândria sunt adăugate de noi, pentru că și ele merită un nume. Fișele se pot tipări și folosi liber, acasă și la școală.

NUMELE MEU: _____

BUCURIE



Când te-ai simțit așa?

Pentru adult: Bucuria ne face să căutăm din nou ce ne-a făcut bine. Întrebați: „Ce s-a întâmplat? De ce ai avea nevoie acum?”

NUMELE MEU: _____

TRISTEȚE



Când te-ai simțit așa?

Pentru adult: Tristețea ne îndeamnă să cerem sprijin după ce am pierdut ceva important. Întrebați: „Ce s-a întâmplat? De ce ai avea nevoie acum?"

NUMELE MEU: _____

FURIE



Când te-ai simțit așa?

Pentru adult: Furia ne dă energie să trecem peste un obstacol sau o nedreptate. Întrebați: „Ce s-a întâmplat? De ce ai avea nevoie acum?"

NUMELE MEU: _____

FRICĂ



Când te-ai simțit așa?

Pentru adult: Frica ne ferește de pericol: ne face să ne oprim, să ne ascundem sau să fugim. Întrebați: „Ce s-a întâmplat? De ce ai avea nevoie acum?"

NUMELE MEU: _____

SURPRIZĂ



Când te-ai simțit așa?

Pentru adult: Surpriza ne oprește o clipă, ca să înțelegem ce se întâmplă. Întrebați: „Ce s-a întâmplat? De ce ai avea nevoie acum?"

NUMELE MEU: _____

DEZGUST



Când te-ai simțit așa?

Pentru adult: Dezgustul ne ferește de ce ne poate face rău, ca mâncarea stricată. Întrebați: „Ce s-a întâmplat? De ce ai avea nevoie acum?"

NUMELE MEU: _____

LINIȘTE



Când te-ai simțit așa?

Pentru adult: Ce te ajută să te liniștești? Poate fi un loc, o persoană sau un lucru pe care îl faci.

NUMELE MEU: _____

MÂNDRIE



Când te-ai simțit așa?

Pentru adult: Pentru ce ai muncit, ca să ajungi să fii mândru de tine? Lauda pentru efort contează mai mult decât eticheta „deștept”.

NUMELE MEU: _____

CUM MĂ SIMT AZI?

Desenează fața ta în fiecare zi și scrie sub ea ce ai simțit.











