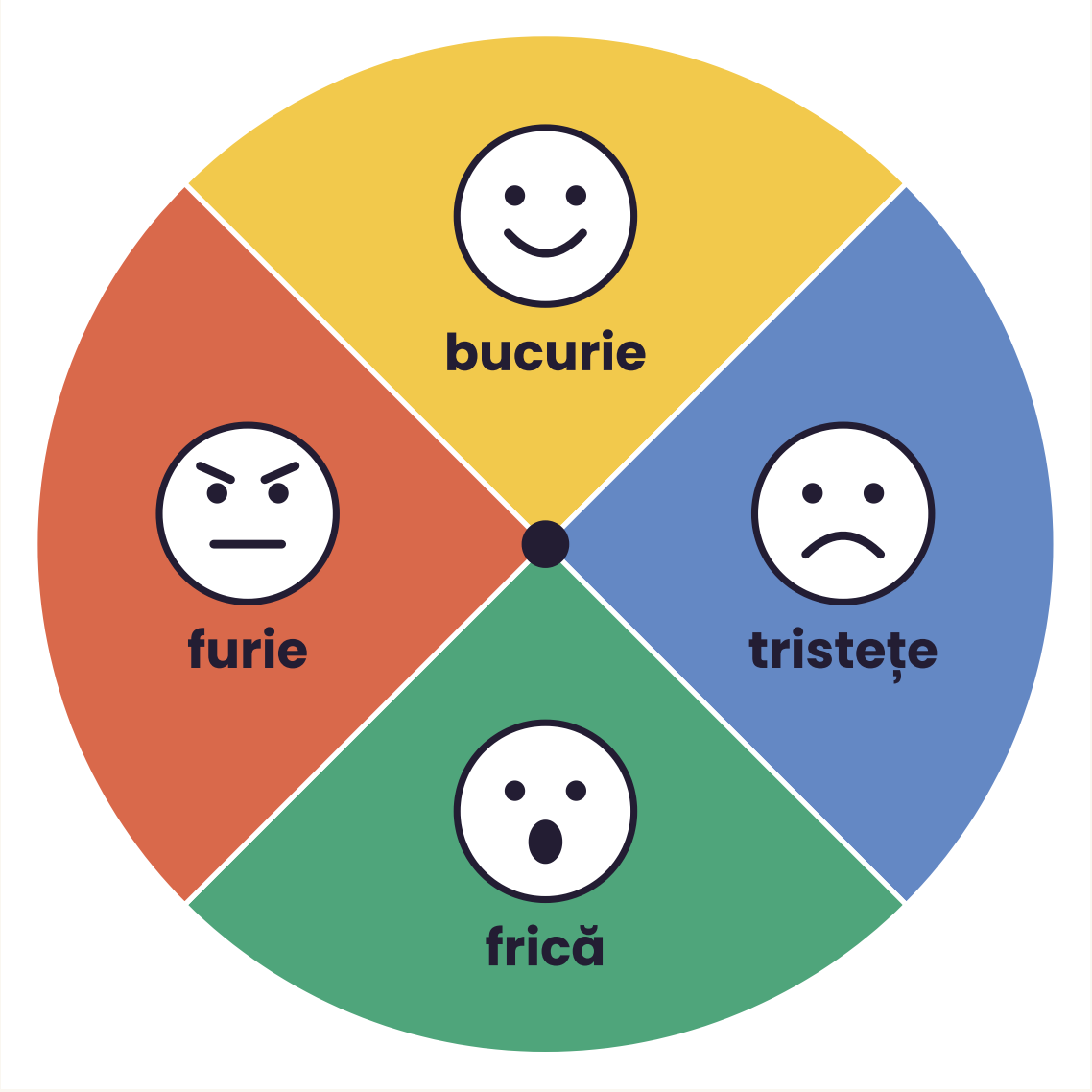
ASOCIAȚIA MAXWELL

DE TIPĂRIT · PENTRU GRĂDINIȚĂ ȘI CLASELE PREGĂTITOARE - A II-A

Roata emoțiilor pentru cei mici

Cele patru emoții de bază din programa de Dezvoltare personală: bucurie, tristețe, frică, furie.





Cum o faceți

1. Lipiți foaia pe carton și decupați roata și săgeata.
2. Prindeți săgeata în mijlocul roții cu o agrafă cu picioare, prin cercul alb.
3. Dimineața, fiecare copil întoarce săgeata spre emoția lui și spune, dacă vrea, de ce.

Roata emoțiilor: opt emoții, fiecare în trei intensități



bucurie: seninătate · bucurie · extaz. Opusul: tristețe.
La ce ne ajută: ne face să căutăm din nou ce ne-a făcut bine.

încredere: acceptare · încredere · admirație. Opusul: dezgust.
La ce ne ajută: ne apropie de oamenii alături de care ne simțim în siguranță.

frică: neliniște · frică · groază. Opusul: furie.
La ce ne ajută: ne ferește de pericol: ne face să ne oprim, să ne ascundem sau să fugim.

surpriză: distragere · surpriză · uimire. Opusul: anticipare.
La ce ne ajută: ne oprește o clipă, ca să înțelegem ce se întâmplă.

tristețe: îngândurare · tristețe · durere. Opusul: bucurie.
La ce ne ajută: ne îndeamnă să cerem sprijin după ce am pierdut ceva important.

dezgust: plictiseală · dezgust · aversiune. Opusul: încredere.
La ce ne ajută: ne ferește de ce ne poate face rău, ca mâncarea stricată.

furie: iritare · furie · furie oarbă. Opusul: frică.
La ce ne ajută: ne dă energie să trecem peste un obstacol sau o nedreptate.

anticipare: interes · anticipare · vigilență. Opusul: surpriză.
La ce ne ajută: ne face să explorăm și să ne pregătim pentru ce urmează.

Când emoțiile se amestecă

bucurie + încredere = **dragoste** · încredere + frică = **supunere** · frică + surpriză = **venerație** · surpriză + tristețe = **dezaprobare** · tristețe + dezgust = **remușcare** · dezgust + furie = **dispreț** · furie + anticipare = **agresivitate** · anticipare + bucurie = **optimism**

30 de cuvinte mai precise decât „bine” și „rău”

liniștit · mulțumit · mândru · recunoscător · entuziasmat · curios · încrezător · ușurat · plin de speranță · jucăuș · iubit · apreciat · îngrijorat · emoționat · rușinat · vinovat · singur · dezamăgit · frustrat · gelos · stânjenit · obosit · copleșit · nesigur · jignit · plictisit · confuz · nerăbdător · nervos · trist

Roata după Robert Plutchik, „The Nature of Emotions”, American Scientist, 2001. Cuvintele în română sunt alese de Asociația Maxwell România. Emoțiile de bază pentru cei mici: programa de Dezvoltare personală, OM 3418/2013.

12 activități cu roata, explicate pas cu pas · bifați ce vi se potrivește · propunerile noastre

1 Pentru cei mici

Grădiniță, clasa pregătitoare, clasele I și a II-a: cele patru emoții de bază

☐ Roata de dimineață

5 minute pe zi · Grădiniță, clasele pregătitoare - a II-a

1. Tipăriți roata pentru cei mici din PDF-ul de mai jos, lipiți-o pe carton și decupați săgeata.
2. Prindeți săgeata în mijloc cu o agrafă cu picioare, ca să se poată roti.
3. Dimineața, fiecare copil întoarce săgeata spre emoția lui și spune, dacă vrea, de ce.
4. Nu corectați emoția nimănui. Ajunge să spuneți: „Am înțeles, azi ești trist".

Ce vă trebuie: Roata tipărită, carton, foarfecă, o agrafă cu picioare.

Ce rămâne: Un obicei de dimineață și un cuvânt pentru fiecare emoție.

☐ Ghicește emoția

15-20 de minute · Grădiniță, clasele pregătitoare - a II-a

1. Un copil trage un cartonaș cu una dintre cele patru emoții, fără să îl arate.
2. O arată doar cu fața și cu corpul, fără cuvinte.
3. Ceilalți ghicesc și arată emoția pe roată.
4. Întrebați: „Cum ți-ai dat seama?" Copiii învață să observe sprâncenele, gura, umerii.

Ce vă trebuie: Cartonașe cu cele patru emoții, roata.

Ce rămâne: Copiii observă mai ușor cum se simt ceilalți.

☐ Povestea cu opriri

20-30 de minute · Grădiniță, clasele pregătitoare - a II-a

1. Alegeți o poveste cunoscută copiilor.
2. La fiecare moment important, opriți lectura și întrebați: „Ce simte acum personajul?"
3. Copiii arată emoția pe roată și spun de unde și-au dat seama.
4. La final: „Ce l-a ajutat pe personaj să se simtă mai bine?"

Ce vă trebuie: O carte de povești, roata.

Ce rămâne: Copiii leagă emoțiile de întâmplări, nu doar de fețe.

☐ Ce mă ajută când...

30 de minute · Grădiniță, clasele pregătitoare - a II-a

1. Împărțiți o coală mare în patru, câte o parte pentru fiecare emoție.
2. Întrebați: „Ce te ajută când ești trist? Dar când ești furios? Dar când îți este frică?"
3. Fiecare copil desenează sau spune un lucru: o îmbrățișare, trei respirații adânci, să vorbească cu doamna învățătoare.
4. Afișul rămâne la vedere, ca să-l poată folosi oricând.

Ce vă trebuie: O coală mare, creioane colorate.

Ce rămâne: Afișul clasei: „Ce mă ajută când..."

2 Pentru școlarii mari

Clasele a III-a - a VI-a: cele opt emoții și intensitatea lor

☐ Termometrul emoției

30-40 de minute · Clasele a III-a - a VI-a

1. Pregătiți cartonașe cu cele 24 de cuvinte de pe roată, amestecate.
2. În echipe, elevii le grupează pe emoții și le pun în ordine: iritare, furie, furie oarbă.
3. Comparați cu roata. Unde ați avut alte păreri?
4. Discutați: „La ce nivel îți este cel mai ușor să te oprești?"

Ce vă trebuie: Cartonașe cu cele 24 de cuvinte, roata mare din PDF.

Ce rămâne: Elevii știu că o emoție crește treptat și că se poate opri devreme.

☐ Perechile opuse

20-30 de minute · Clasele a III-a - a VI-a

1. Dați elevilor cartonașe cu cele opt emoții.
2. În perechi, le potrivesc două câte două, opusele.
3. Verificați pe roată: opusele stau față în față.
4. Discutați perechea care îi miră cel mai mult, de obicei frica și furia: una ne face să fugim, cealaltă să înfruntăm.

Ce vă trebuie: Cartonașe cu cele opt emoții, roata.

Ce rămâne: Cele patru perechi, scrise pe tablă.

☐ Jurnalul cu roata

5 minute pe zi, o săptămână · Clasele a III-a - a VI-a

1. Fiecare elev primește o fișă cu cinci rânduri, câte unul pe zi.
2. La sfârșitul zilei, notează emoția cea mai puternică și cuvântul potrivit de pe roată.
3. Adaugă o propoziție: ce s-a întâmplat.
4. Vineri, fiecare se uită la săptămâna lui. Cine vrea povestește ce a observat.

Ce vă trebuie: Fișa săptămânii, roata.

Ce rămâne: Jurnalul fiecărui elev, care rămâne al lui.

☐ Ce e în spatele faptei

30 de minute · Clasele a III-a - a VI-a

1. Citiți o situație: „Un coleg trântește ușa și nu vorbește cu nimeni."
2. Elevii propun emoții posibile pe roată și cât de puternice ar putea fi.
3. Întrebați: „Ce i-ar putea trebui colegului acum?"
4. Repetați cu 3-4 situații diferite.

Ce vă trebuie: Situații scrise pe cartonașe, roata.

Ce rămâne: Elevii întreabă înainte să judece.

3 Pentru adolescenți

Gimnaziu și liceu: combinațiile și cuvintele mai precise

☐ Rețeta emoțiilor

40 de minute · Gimnaziu, liceu

1. Arătați combinațiile de pe roată: bucurie și încredere dau dragoste, anticipare și bucurie dau optimism.
2. Fiecare echipă primește două combinații.
3. Echipa găsește câte o situație reală pentru fiecare, dintr-o carte, un film sau din viața de școală.
4. Echipele le prezintă, iar clasa spune dacă se potrivesc.

Ce vă trebuie: Lista combinațiilor, din PDF sau de pe tablă.

Ce rămâne: Elevii văd că emoțiile se amestecă și că două pot exista în același timp.

☐ Mai precis decât „bine"

20-30 de minute · Gimnaziu, liceu

1. Dați elevilor lista celor 30 de cuvinte din PDF.
2. În perechi, fiecare povestește ziua de ieri folosind trei cuvinte din listă.
3. Cuvintele „bine", „rău" și „ok" sunt interzise.
4. Discutați: ce s-a schimbat când ați găsit cuvântul potrivit?

Ce vă trebuie: Lista de cuvinte.

Ce rămâne: Un vocabular mai bogat pentru ce simt.

☐ Personajul pe roată

O oră · Gimnaziu, liceu

1. Alegeți un personaj din cartea studiată sau dintr-un film potrivit vârstei.
2. Elevii aleg 5-6 momente importante din poveste.
3. Pentru fiecare moment, pun pe roată emoția personajului și intensitatea ei.
4. Discutați: ce l-a făcut să treacă de la o emoție la alta?

Ce vă trebuie: Cartea sau filmul, roata, o fișă cu momentele.

Ce rămâne: Harta emoțiilor personajului, bună și pentru o lucrare la literatură.

☐ Roata clasei

20-30 de minute · Gimnaziu, liceu

1. La ora de dirigenție, fiecare scrie pe un bilet, fără nume, emoția cea mai puternică din săptămână.
2. Biletele se pun pe o roată mare, desenată pe tablă.
3. Discutați imaginea de ansamblu, nu biletele: „Multă neliniște săptămâna aceasta. De ce?"
4. Alegeți împreună un lucru care ar ajuta clasa săptămâna viitoare.

Ce vă trebuie: Bilete, o roată mare pe tablă sau pe o coală.

Atenție: Biletele rămân fără nume. Dacă un bilet vă îngrijorează, vorbiți cu consilierul școlar.

Ce rămâne: Un lucru pe care clasa îl face diferit săptămâna viitoare.

Cum se folosește roata, în trei pași

1. Numește emoția de bază
Pornește din mijlocul roții. Cei mici aleg dintre patru: bucurie, tristețe, frică, furie. Cei mari, dintre opt.

2. Caută cuvântul precis
Mergi spre margine sau spre centru: e iritare, furie sau furie oarbă? Neliniște, frică sau groază? Cuvântul potrivit spune cât de puternică este emoția.

3. Întreabă ce ajută acum
Emoția spune ceva. Frica spune „ceva mi se pare periculos", tristețea „am pierdut ceva". Întrebarea următoare este: „De ce ai nevoie acum?"

Când e nevoie de ajutor. Dacă o tristețe sau o frică durează mult și schimbă viața copilului, vorbiți cu medicul de familie, cu consilierul școlar sau cu un psiholog.