

JURNALUL EMOȚIILOR

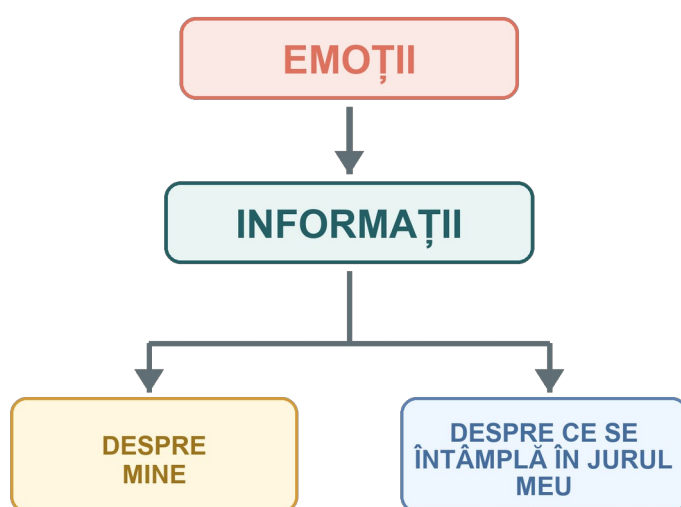


Numele meu:

BINE AI VENIT ÎN LUMEA EMOȚIILOR!

Emoțiile fac parte din viața noastră. Ele ne pot oferi informații despre noi și despre ce se întâmplă în jurul nostru. Ne ajută să observăm ce este important pentru noi.

Uneori, emoția ne spune că avem nevoie să privim mai atent în interiorul nostru. Alteori, ne atrage atenția asupra unei situații din jurul nostru.



În acest jurnal, vei învăța cum să recunoști emoțiile, cum să le numești și vei descoperi ce te ajută atunci când emoțiile devin prea puternice.

Aici nu există răspunsuri corecte sau greșite. Important este să observi și să spui cât mai sincer ce simți. Poți scrie, desena sau povesti.

Cum folosești jurnalul

- Scrie-ți numele pe copertă și răsfoiește jurnalul.
- Poți parcurge paginile în ordine sau te poți opri la emoția care ți se potrivește acum.
- Poți scrie, desena sau poți ruga un adult să noteze pentru tine.
- Te poți opri oricând și poți reveni mai târziu.

GHID PENTRU ADULȚI

Pentru părinți, educatori, psihologi și alți adulți care însoțesc copilul

Jurnalul este conceput în principal pentru copiii cu vârste între 6 și 9 ani. El poate susține observarea, numirea și exprimarea emoțiilor, precum și identificarea resurselor personale și relaționale.

Reper important: emoția copilului este reală. Felul în care copilul înțelege situația poate fi explorat cu blândețe, fără a-i invalida trăirea.

Recomandări de utilizare

- Însoțiți copilul cu răbdare și curiozitate. Nu încercați să îi corectați emoția.
- Parcurgeți activitățile fără grabă. Conversația este mai importantă decât finalizarea rapidă a tuturor paginilor.
- Evitați presiunea de a răspunde. Copilul poate desena, scrie, povesti sau se poate opri.
- Dacă un exercițiu provoacă disconfort, opriți-vă și reveniți numai când copilul este pregătit.
- Dacă apar informații despre pericol, abuz, agresiune sau lipsă de siguranță, tratați-le cu seriozitate și căutați sprijin specializat.

Rolul adultului

OBSERVĂ	ÎNTREABĂ	PROTEJEAZĂ
Fii atent la cuvintele și desenele copilului, precum și la semnalele corpului său.	Folosește întrebări scurte și deschise, fără să sugerezi răspunsul.	Când problema este în mediul copilului, sprijinul și acțiunea adultului sunt esențiale.



BINE AI VENIT!



Eu voi fi ghidul tău în această călătorie prin lumea emoțiilor.

Înainte să pornim, hai să ne cunoaștem!

Cum te numești?

Câți ani ai? _____

Care este un lucru care îți place mult?

La ce te pricepi?

DESENEAZĂ-TE!

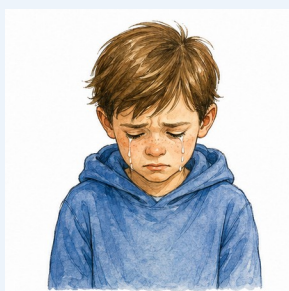
HAI SĂ FACEM CUNOȘTINȚĂ CU EMOȚIILE!

Toți oamenii au emoții. Unele emoții sunt plăcute, iar altele sunt neplăcute. Toate ne pot spune că există ceva important de observat.

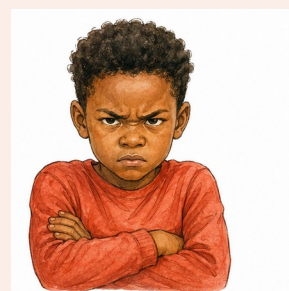
Uneori știm repede ce simțim. Alteori avem nevoie de timp. Putem simți chiar mai multe emoții în același timp.



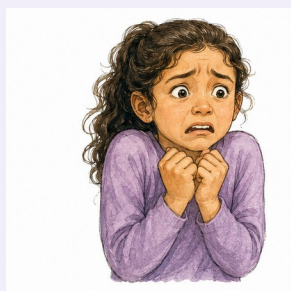
BUCURIA



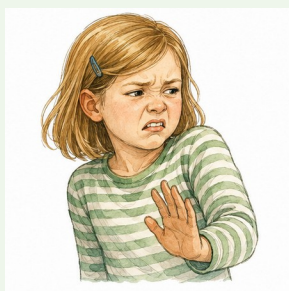
TRISTEȚEA



FURIA



FRICA



DEZGUSTUL



UIMIREA

...și cu multe alte emoții pe care le vei descoperi.

Ține minte: chipul și corpul ne pot oferi indicii despre ce simte cineva, dar nu putem ști sigur fără să întrebăm.

CE CREZI CĂ SIMT?

Privește copiii din imagini. Unește fiecare emoție din stânga cu imaginea care crezi că se potrivește.

BUCURIE

TRISTEȚE

FURIE

FRICĂ

DEZGUST

UIMIRE



Cum îți dai seama dacă o persoană simte bucurie, tristețe, furie, frică, dezgust sau uimire?

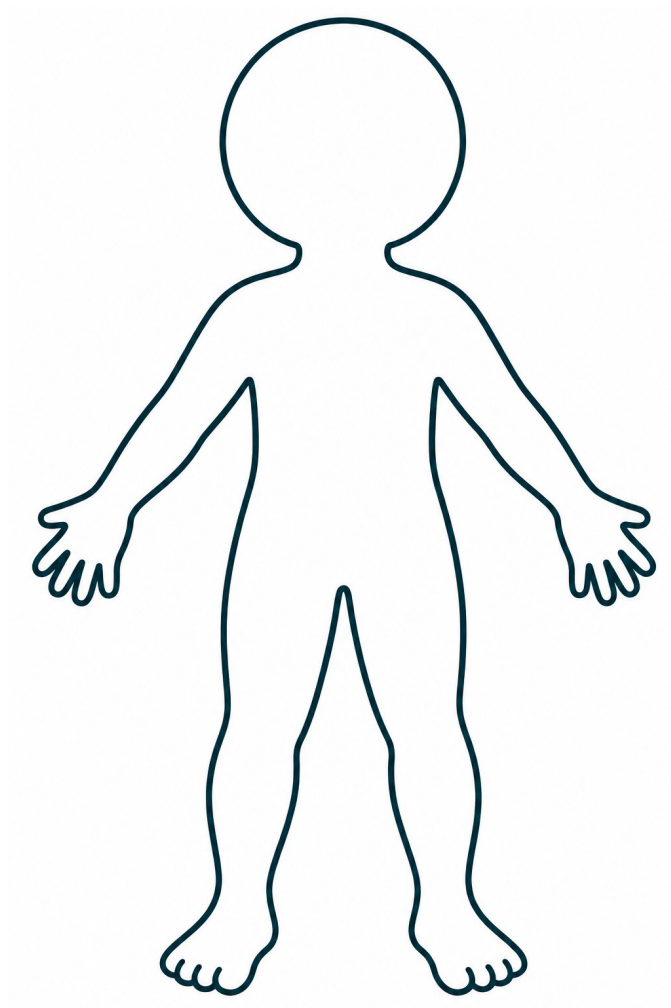
UNDE SIMȚI EMOȚIILE ÎN CORPUL TĂU?

Emoțiile se simt și în corpul nostru.

Alege o emoție și adu-ți aminte de un moment în care ai simțit-o.

Unde ai simțit-o în corp?

Colorează sau marchează locul pe desen. Poți folosi culori diferite pentru emoții diferite.



BUCURIA

Adu-ți aminte de un moment în care ai simțit bucurie.

Ce s-a întâmplat? Desenează sau scrie în chenar.



Ce ai observat în corpul tău?

Ce ai făcut?

Un lucru care îmi aduce bucurie este:

TRISTEȚEA

Adu-ți aminte de un moment în care ai simțit tristețe.

Ce s-a întâmplat? Desenează sau scrie în chenar.



Ce ai observat în corpul tău?

Ce ai făcut atunci?

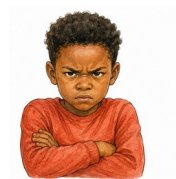
De ce ai fi avut nevoie?

Ce te-a ajutat sau ce crezi că te-ar fi putut ajuta?

FURIA

Adu-ți aminte de un moment în care ai simțit furie.

Ce s-a întâmplat? Desenează sau scrie în chenar.



Ce ai observat în corpul tău?

Ce ai făcut?

Ce ai fi avut nevoie să se schimbe?

Ce ai putea încerca data viitoare?

FRICA

Adu-ți aminte de un moment în care ți-a fost frică.
Ce s-a întâmplat? Desenează sau scrie în chenar.



Ce ai observat în corpul tău?

Ce ai făcut?

Ce te-a ajutat să te simți mai în siguranță?

Dacă s-ar întâmpla din nou, cui ai putea cere ajutor?

DEZGUSTUL

Adu-ți aminte de un moment în care ai simțit dezgust.

Ce s-a întâmplat? Desenează sau scrie în chenar.



Cum a reacționat corpul tău?

Ce ai făcut?

Ce îți spunea această emoție despre situație?

UIMIREA

Adu-ți aminte de un moment în care ai fost surprins sau surprinsă.

Ce s-a întâmplat? Desenează sau scrie în chenar.



Surpriza a fost: ☐ plăcută ☐ neplăcută ☐ puțin din amândouă

Ce ai observat în corpul tău?

Ce ai făcut?

Ce ai simțit după ce a trecut uimirea?

ȘI ALTE EMOȚII

Există multe alte emoții pe care învățăm să le recunoaștem treptat.

CURIOZITATE	LINIȘTE	RUȘINE	MÂNDRIE
DEZAMĂGIRE	SPERANȚĂ	GELOZIE	VINOVĂȚIE

Ce alte emoții cunoști?

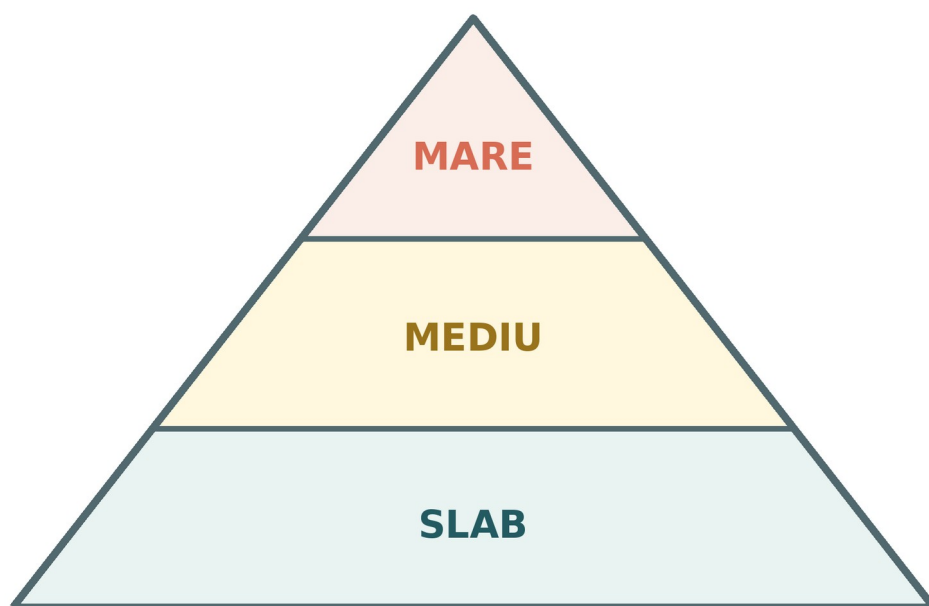
Alege una și desenează sau scrie despre un moment în care ai simțit-o.

INTENSITATEA EMOȚIILOR MELE

Adu-ți aminte de câte un moment în care ai simțit fiecare dintre aceste emoții: bucurie, tristețe, furie, frică, dezgust și uimire.

Povestește pe scurt despre fiecare situație.

Indică nivelul de intensitate al emoției în situația respectivă.



CE MĂ AJUTĂ CÂND EMOȚIILE SUNT PUTERNICE?

Încercuiește sau bifează lucrurile care îți sunt de folos. Uneori, ce ajută depinde de situație.

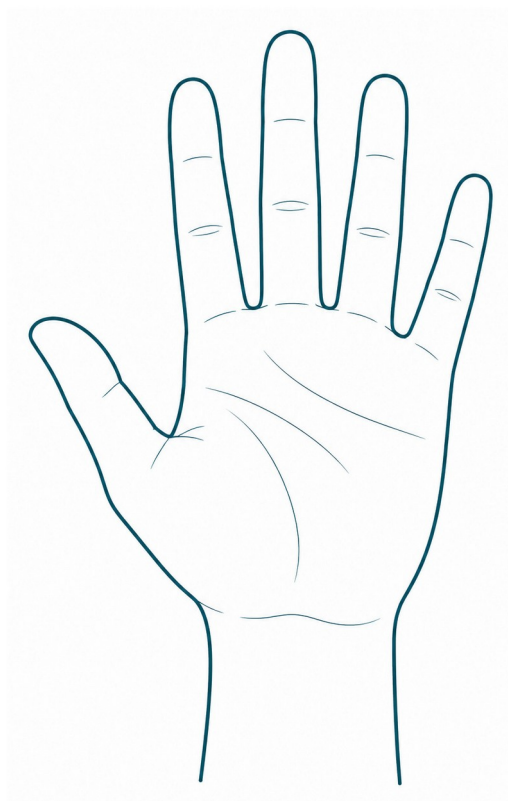
☐ vorbesc cu cineva	☐ iau o pauză
☐ respir încet	☐ mă mișc
☐ desenez sau scriu	☐ ascult muzică
☐ mă joc	☐ stau într-un loc liniștit
☐ cer o îmbrățișare, dacă îmi doresc	☐ fac ceva ce îmi place

PE MINE MĂ MAI AJUTĂ ȘI...

RESPIRĂ

- Deschide palma unei mâini.
- Cu degetul arătător al celeilalte mâini, urmărește încet conturul degetelor.
- Când urci pe un deget, inspiră încet.
- Când cobori, expiră încet.
- Continuă până când ai trecut peste toate cele cinci degete.

Poți repeta dacă simți că îți este de folos.



UNDE ȘI CU CINE MĂ SIMT ÎN SIGURANȚĂ?

Siguranța poate însemna un loc, o persoană sau mai multe persoane care mă ajută și mă protejează.

UN LOC ÎN CARE MĂ SIMT ÎN SIGURANȚĂ	PERSOANE ALĂTURI DE CARE MĂ SIMT ÎN SIGURANȚĂ
<i>Desenează locul sau scrie despre el.</i>	<i>Desenează persoanele sau scrie numele lor.</i>

Cum pot cere ajutor?

Pot spune:

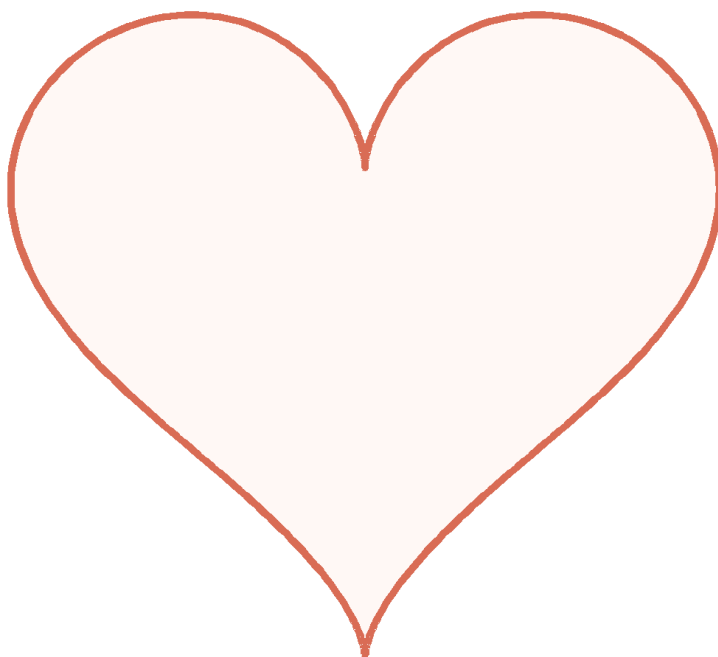
- „Am nevoie de ajutor.”
- „Nu mă simt în siguranță.”
- „Te rog, ascultă-mă.”

O persoană căreia îi pot spune este:

PRIMUL AJUTOR EMOȚIONAL

Uneori, ceva ne rănește, ne sperie sau ne supără foarte tare. Atunci putem simți mai multe emoții în același timp.

Ce simte inima mea când este rănită (tristețe, frică, supărare, furie, rușine etc.)?



Ce activități pot să fac pentru a mă simți mai bine?

Răspunsul meu:

Cu cine pot să vorbesc?

Răspunsul meu:

Ce îmi pot spune ca să mă încurajez?

Răspunsul meu:

HARTA EMOȚIILOR MELE

În fiecare zi, observă, ca un detectiv, ce emoții ai simțit. Poți bifa sau colora mai multe emoții în aceeași zi.

	Bucurie	Tristețe	Furie	Frică	Dezgust	Uimire	Altă emoție
Luni							
Marți							
Miercuri							
Joi							
Vineri							
Sâmbătă							
Duminică							

CE AM OBSERVAT?

Ce emoții au apărut mai des?

Ce m-a ajutat atunci când mi-a fost greu?

CE AM AFLAT DESPRE MINE?



O emoție pe care o recunosc mai ușor este:

Când emoțiile sunt puternice, observ în corpul meu:

Un lucru pe care îl pot face când îmi este greu:

O persoană la care pot apela:

Ceva ce îmi pot spune ca să mă încurajez:

Un lucru pe care aș vrea să îl mai aflu despre emoțiile mele:

FELICITĂRI!

Ai ajuns la finalul primei tale călătorii prin lumea emoțiilor!

Călătoria nu se termină aici. Poți reveni la acest jurnal ori de câte ori vrei să observi mai atent ce simți.



Emoțiile tale merită să fie observate, ascultate și înțelese.



Jurnalul emoțiilor • material psihoeducațional
cristinamirica.ro

Notă de transparență: Pentru definitivarea materialului au fost utilizate punctual instrumente de inteligență artificială.