Activitatea pe grupe: Emoțiile

Scopul activității:
Să ajute elevii să înțeleagă diferitele emoții, să își dezvolte empatia și să își îmbunătățească abilitățile de colaborare.

Grupuri:
Formează 5 grupuri de câte 4 elevi.

Etapele activității:

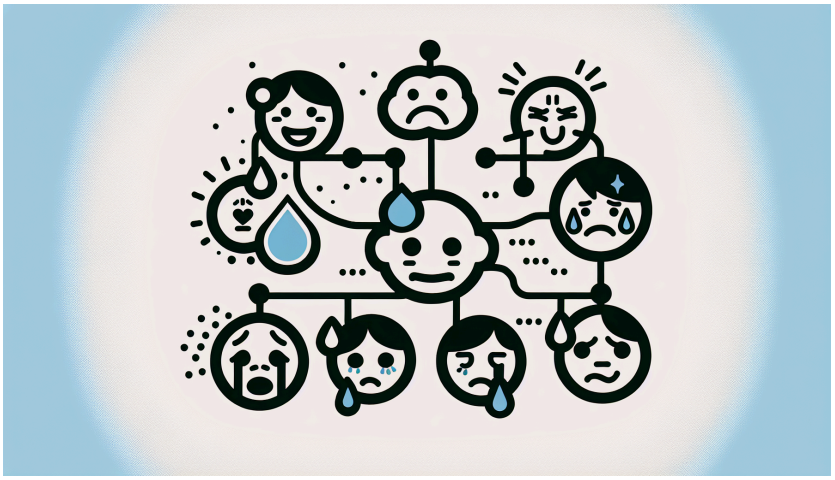
1. **Pregătirea:**

• Înainte de activitate, profesorul va pregăti materiale diverse în care sunt descrise diferite emoții (ex. fericire, tristețe, anxietate, furie, frică) prin articole, imagini, videoclipuri sau povești.



2. **Împărțirea rolurilor:**

• Fiecare grup de elevi va fi responsabil pentru o emoție specifică. Fiecare elev din grup poate avea un rol diferit (ex. cercetător, prezentator, artist, scriitor).



3. **Cercetare:**

• Elevii vor avea 30 de minute pentru a explora informațiile lor și a discuta despre emoția alocată. În timpul acestei etape, ei pot:

• **Definirea emoției:** Fiecare grup va redacta o definiție clară a emoției lor, explicând semnificația acesteia.

• **Identificarea semnelor fiziologice:** Elevii vor discuta despre modul în care se manifestă emoția fizic (ex. bătăi accelerate ale inimii pentru anxietate, zâmbete pentru fericire).

• **Exemple din viața reală:** Grupurile vor căuta exemple recurente de situații în care oamenii experimentează emoția respectivă. Poate fi vorba despre filme, cărți sau experiențe personale.

• **Modalități de gestionare a emoției:** Elevii vor aduna strategii utile pentru a gestiona emoția respectivă, cum ar fi exerciții de respirație, discuții deschise sau activități creative.



4. **Prezentare:**

• Fiecare grup va avea 10 minute pentru a prezenta informațiile obținute celorlalte grupuri. Elevii ar trebui să fie creativi și să folosească diverse forme de exprimare, precum prezentări PowerPoint, desene sau chiar mici scenete.

5. **Discuție:**

• După toate prezentările, organizați o discuție de grup. Încurajează elevii să reflecteze asupra emoțiilor studiate și pune întrebări precum:

• **Cum ne afectează emoțiile în viața de zi cu zi?** Discută despre cum emoțiile influențează deciziile, relațiile interumane și bunăstarea generală.

• **Ce strategii putem folosi pentru a gestiona emoțiile negative?** Invitați elevii să împărtășească tehnici pe care le-au găsit în cercetările lor și care au funcționat pentru ei sau pentru cei din jur.

• **Cum putem construi empatie în jurul emoțiilor?** Întrebați-i cum pot sprijini pe cei care experimentează emoții dificile.



1. Întrebări de reflecție:
   Ce ați învățat despre emoția voastră? Fiecare grup poate discuta despre cele mai importante lucruri pe care le-au descoperit în legătură cu emoția alocată.
   Cum ați reacționa în fața acestei emoții la alții? Elevii pot împărtăși cum ar reacționa atunci când cineva din jurul lor simte emoția respectivă și cum ar putea oferi sprijin.
2. Comparații între emoții:
   Ce asemănări și diferențe ați observat între emoțiile diferite? Elevii pot discuta despre modul în care emoțiile similare pot influența comportamente diferite și invers.

Exista emoții care se suprapun? Întreabă-i pe elevi dacă se simt confortabil să împărtășească exemple unde două emoții diferite s-au manifestat simultan, cum ar fi fericirea amestecată cu anxietatea.

3. Întrebări de aplicare a cunoștințelor:

   Cum putem utiliza ceea ce am învățat pentru a ne sprijini colegii? Îndrumă elevii să gândească la situații mai recente în care cineva a avut dificultăți în gestionarea unei emoții și cum pot interveni într-un mod pozitiv.

   Ce strategii specifice putem aplica pentru a gestiona emoțiile negative în viața noastră de zi cu zi? Elevii pot discuta despre tehnici despre care au aflat (ex. jurnalizarea, conversațiile cu prietenii, activități fizice) și cum le pot aplica.

4. Empatie și suport:

   Cum putem construi un mediu mai empatic în școala noastră? Întreabă-i pe elevi de ce este important să fim empatici unii cu alții și cum pot acționa pentru a crea un mediu de sprijin.

   Ce resurse putem folosi pentru a ajuta atât pe alții, cât și pe noi înșine să gestionăm emoțiile? Elevii pot discuta despre resurse precum consilierea, suportul părinților și prietenilor, sau activitățile școlare.

5. Concluzie:

   Încheie discuția prin a cere elevilor să împărtășească un lucru nou pe care l-au învățat sau un aspect al emoțiilor pe care doresc să-l exploreze mai mult. Aceasta poate ajuta la consolidarea conceptualizării emoțiilor și a strategiilor de gestionare.

Această abordare detaliată pentru discuții îți va permite să creezi un spațiu sigur și deschis, unde elevii se simt confortabil să își exprime sentimentele și gândurile. Dacă mai ai nevoie de alte informații sau sugestii, sunt aici să ajut!

6. **Feedback:**

• La final, cereți elevilor să ofere feedback despre activitate. Pot completa un formular de evaluare sau pot împărtăși verbal ce au învățat și ce le-a plăcut cel mai mult.

Materiale necesare:

• Materiale pentru prezentări (carnete, markere, desene, etc.)

• Acces la internet pentru cercetare (dacă este posibil)

• Resurse vizuale pentru fiecare emoție (imagini, videoclipuri)

profesor consilier școlar Natalia Ana Silaș