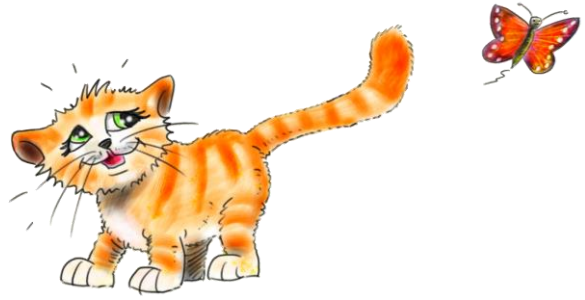


# Emoțiile



## Obiective la tema Emoțiile

- Perceperea și exprimarea emoțiilor proprii
- Recunoașterea emoțiilor la cei din jur
- Capacitatea de a vorbi despre emoții și motivele acestora
- Empatizarea cu ceilalți
- Reglarea emoțiilor, de exemplu, calmarea când e, învățarea controlului impulsurilor

## Importanța competențelor la nivel emoțional

Dezvoltarea competențelor la nivel emoțional este o sarcină importantă de dezvoltare la vârsta preșcolară și o condiție prealabilă pentru alte domenii de dezvoltare. Un nivel ridicat de competență emoțională îi ajută pe copii mai ușor să construiască relații și contacte și poate preveni problemele de comportament.

Dragi părinți,

prima parte a programului pentru copii ReSi se concentrează pe tema emoțiilor. La această etapă copiii trebuie încurajați să recunoască diferite emoții, să le diferențieze și să le exprime, să manifeste empatie față de cei din jur și să învețe cum să se descurce bine cu acestea. În cadrul diferitor exerciții copiii învață, de ex. cu ajutorul cardurilor emoționale, ei ajung să cunoască emoțiile de bază de bucurie, furie, deznădejde, surpriză, tristețe și frică și încep să vorbească despre propriile experiențe cu acestea.

Emoțiile sunt o parte importantă a vieții noastre și ne influențează comportamentul și relațiile noastre. În special emoțiile neplăcute pot fi un semnal că ceva în situația dată nu este în regulă. Prin urmare, copiii trebuie sprijiniți să-și perceapă cu exactitate emoțiile și să aibă încredere în acestea. Emoțiile neplăcute sau ciudate indică faptul că ceva nu este în regulă și sunt un semn pentru a obține ajutor și a vorbi cu cineva despre situația care a declanșat emoția. În plus, programul pentru copii ReSi întărește și emoții plăcute precum bucuria, mândria, securitatea și sentimentul de siguranță.

## Exemple de exerciții din programul pentru copii ReSi

### Joacă-te cu zarul emoțiilor

**Ghiciți emoțiile:** Un copil rostogolește zarul emoțiilor și apoi pantomimează emoția rulată, ceilalți copii trebuie să o ghicească.

**Povestirea experiențelor emoționale:** Un copil aruncă zarul emoțiilor și povestește o experiență despre emoția pe care a simțit-o. De exemplu se face rost de ~ Furie ~ și apoi poate relata o experiență în care a fost furios sau în care alții au fost furioși.

## Scrisoare pentru părinți în cadrul programului pentru copii ReSi

### Contact

Echipa ReSi+

resiplus@th-nuernberg.de



Manageri de proiect

Prof. Dr. Simone Pfeffer  
simone.pfeffer@th-nuernberg.de

Prof. Dr. Christina Storck  
christina.storck@th-nuernberg.de

Mai multe informații pe:

[www.resiplus.de](http://www.resiplus.de)

### Finanțare

Proiectul are sediul la Universitatea Tehnică din Nürnberg Georg Simon Ohm din Facultatea de Științe Sociale.

A fost finanțat de Ministerul Federal al Educației și Cercetării (BMBF).



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

### Fețe emoționale de pe zarul emoțiilor ReSi



### Sfaturi pentru părinți

Mai jos sunt câteva sugestii despre cum vă puteți susține copilul în dezvoltarea capacităților emoționale.

#### Atrageți atenție la...

... expresia emoțională a copilului dvs.. Observați când și cum arată copilul dumneavoastră emoții. Vorbiți cu copilul dvs. despre emoții și luați-le în serios. Evitați să minimizați emoțiile („Nu mai exagera”). Este important pentru dezvoltarea copilului dvs. să poată manifesta în mod deschis emoții precum frică, furie și tristețe.

### Încercați!

**Recunoașterea emoțiilor:** Atrageți atenția copilului dvs asupra persoanelor care manifestă în mod clar o emoție, de ex. bucurie sau furie și întrebați copilul: „Cum crezi tu, ce emoție simte această persoană?” Puteți folosi și imagini din cărți, ziare sau reviste pentru aceasta, de exemplu, căutați imagini în reviste împreună cu copilul dvs. în care oamenii arată clar anumite emoții.

**Adunați cuvinte despre emoții:** Colectați cuvinte pentru diferite emoții cu copilul dumneavoastră și vorbiți despre cum să descrieți emoțiile și în ce situații apar ele.

**Mimica în oglindă:** Încurajează-ți copilul să încerce diferite expresii emoționale cu tine în fața oglinzii. Cum arată fața mea când sunt furios, trist, fericit etc.? Cum recunoști emoția de pe fețele celorlalți?