**Să ne cunoaştem emoţiile! Activităţi de autocunoaştere pentru adolescenţi**

**Activitatea 1: Zilele emoţiilor**

*Instrucţiuni*: Pentru fiecare emoţie din coloana stângă pune un X în căsuţa care reprezintă zilele în care ai simţit această emoţie. Această activitate te poate ajuta să monitorizezi emoţiile şi să**-**ţi dai seama care dintre ele este prezentă cel mai des. Poţi adăuga şi alte emoţii care nu sunt prezente în tabel.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Emoţia** | ***Luni*** | ***Marţi*** | ***Miercuri*** | ***Joi*** | ***Vineri*** | ***Sămbătă*** | ***Duminică*** |
| Fericire |  |  |  |  |  |  |  |
| Încântare |  |  |  |  |  |  |  |
| Grijă |  |  |  |  |  |  |  |
| Iubire |  |  |  |  |  |  |  |
| Compasiune |  |  |  |  |  |  |  |
| Recunoştinţă |  |  |  |  |  |  |  |
| Tristeţe |  |  |  |  |  |  |  |
| Regret |  |  |  |  |  |  |  |
| Furie |  |  |  |  |  |  |  |
| Iritare |  |  |  |  |  |  |  |
| Dezgust |  |  |  |  |  |  |  |
| Ruşine |  |  |  |  |  |  |  |
| Vinovăţie |  |  |  |  |  |  |  |
| Invidie |  |  |  |  |  |  |  |
| Gelozie |  |  |  |  |  |  |  |
| Încrezător |  |  |  |  |  |  |  |

**Activitatea 2: Mituri despre emoţii**

*Instrucţiuni*: Următoarele propoziţii reprezintă mituri legate de emoţii. Spune, în câteva rânduri, ce consideri despre fiecare propoziţie.

1. Există un fel anume în care trebuie să te simţi în anumite situaţii:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Dacă ceilalţi vor vedea că sunt trist vor crede că sunt slab:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Emoţiile negative (tristeţea, furia, jena) sunt distructive:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Dacă eşti emotiv nu te poţi controla:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Emoţiile pot fi declanşate fără motiv:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Dacă ceilalţi nu îmi aprobă emoţiile ar trebui să cred că acestea nu sunt în regulă:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Activitatea 3: Conştientizarea**

*Instrucţiuni*: Deseori avem impresia că cei din jur nu ne înţeleg şi ne manifestăm într-un mod care ar putea fi văzut ofensiv. Este important să ne exprimăm emoţiile în aşa fel încât să nu îi rănim pe ceilalţi.

|  |  |
| --- | --- |
| **Comportament problematic** | **Exemple** |
| Ţip la ceilalţi |  |
| Arunc lucruri |  |
| Mă plâng des |  |
| Fac din ţânţar armăsar (fac situaţia să sune ca şi cum ar fi cel mai teribil lucru care mi s**-**a întâmplat) |  |
| Mă bosumflu |  |

**Activitatea 4: Sfaturi pe care mi le-aş da dacă aş fi cel mai bun prieten al meu**

*Instrucţiuni:* Când ai probleme, ai putea să te gândeşti ce sfat ai da celui mai bun prieten al tău dacă el ar fi în aceeaşi situaţie sau într-o situaţie asemănătoare. Ce ţi**-**ai spune dacă ai fi cel mai bun prieten al tău?Modul în care i-ai vorbi unui prieten sună diferit de cel în care ţi-ai vorbi ţie?I**-**ai da prietenului tău un sfat pe care pe care ţie nu ţi l-ai da?

|  |  |
| --- | --- |
| **Problema cu care mă confrunt / Gândurile negative pe care le am** | **Sfatul pe care i l-aş da prietenului meu** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Activitatea 5: Scrisoare către mine**

Acum, că am analizat emoţiile, este timpul să ne gândim la întreaga noastră viaţă afectivă. Această viaţă, implică, pe lângă emoţii, atât sentimentele cât şi dispoziţii.

Următorul exerciţiu implică scrierea unei scrisori către tine însuţi/însăţi dintr-o perspectivă profundă , în care te accepţi atât cu calităţile cât şi cu defectele tale.

Pentru început, caută un loc sigur în care te simţi confortabil şi în care poţi face acest exerciţiu fără a te simţi grăbit. Ia un pix, nişte foi şi asigură**-**te că ai o suprafaţă bună pe care poţi scrie. Pe cât poţi, înlătură judecăţile, analizele şi descrierile şi concentrează**-**te asupra ritmului respirator. După, concentreză**-**ţi atenţia asupra vieţii tale, care sunt problemele care te apasă? Ce ţi**-**ai spune ţie? Ce simţi?



Scrisoare către mine: