

## Să ne cunoaștem emoțiile! Activități de autocunoaștere pentru adolescenți

### Activitatea 1: Zilele emoțiilor

*Instrucțiuni:* Pentru fiecare emoție din coloana stângă pune un X în căsuța care reprezintă zilele în care ai simțit această emoție. Această activitate te poate ajuta să monitorizezi emoțiile și să-ți dai seama care dintre ele este prezentă cel mai des. Poți adăuga și alte emoții care nu sunt prezente în tabel.

<b>Emoția</b>	<b>Luni</b>	<b>Marți</b>	<b>Miercuri</b>	<b>Joi</b>	<b>Vineri</b>	<b>Sămbătă</b>	<b>Duminică</b>
Fericire							
Încântare							
Grijă							
Iubire							
Compasiune							
Recunoștință							
Tristețe							
Regret							
Furie							
Iritare							
Dezgust							
Rușine							
Vinovăție							
Invidie							
Gelozie							
Încrezător							

## Activitatea 2: Mituri despre emoții

*Instrucțiuni:* Următoarele propoziții reprezintă mituri legate de emoții. Spune, în câteva rânduri, ce consideri despre fiecare propoziție.

1. Există un fel anume în care trebuie să te simți în anumite situații:

---

---

---

2. Dacă ceilalți vor vedea că sunt trist vor crede că sunt slab:

---

---

---

3. Emoțiile negative (tristețea, furia, jena) sunt distructive:

---

---

---

4. Dacă ești emotiv nu te poți controla:

---

---

---

5. Emoțiile pot fi declanșate fără motiv:

---

---

---

6. Dacă ceilalți nu îmi aprobă emoțiile ar trebui să cred că acestea nu sunt în regulă:

---

---

---

### Activitatea 3: Conștientizarea

*Instrucțiuni:* Deseori avem impresia că cei din jur nu ne înțeleg și ne manifestăm într-un mod care ar putea fi văzut ofensiv. Este important să ne exprimăm emoțiile în așa fel încât să nu îi rănim pe ceilalți.

<b>Comportament problematic</b>	<b>Exemple</b>
Țip la ceilalți	
Arunc lucruri	
Mă plâng des	
Fac din țânțar armăsar (fac situația să sune ca și cum ar fi cel mai teribil lucru care mi s-a întâmplat)	
Mă bosumflu	

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

*Instrucțiuni:* Când ai probleme, ai putea să te gândești ce sfat ai da celui mai bun prieten al tău dacă el ar fi în aceeași situație sau într-o situație asemănătoare. Ce ți-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 ți-ai vorbi ție? I-ai da prietenului tău un sfat pe care pe care ție nu ți l-ai da?

<b>Problema cu care mă confrunt / Gândurile negative pe care le am</b>	<b>Sfatul pe care i l-aș da prietenului meu</b>

## Activitatea 5: Scrisoare către mine

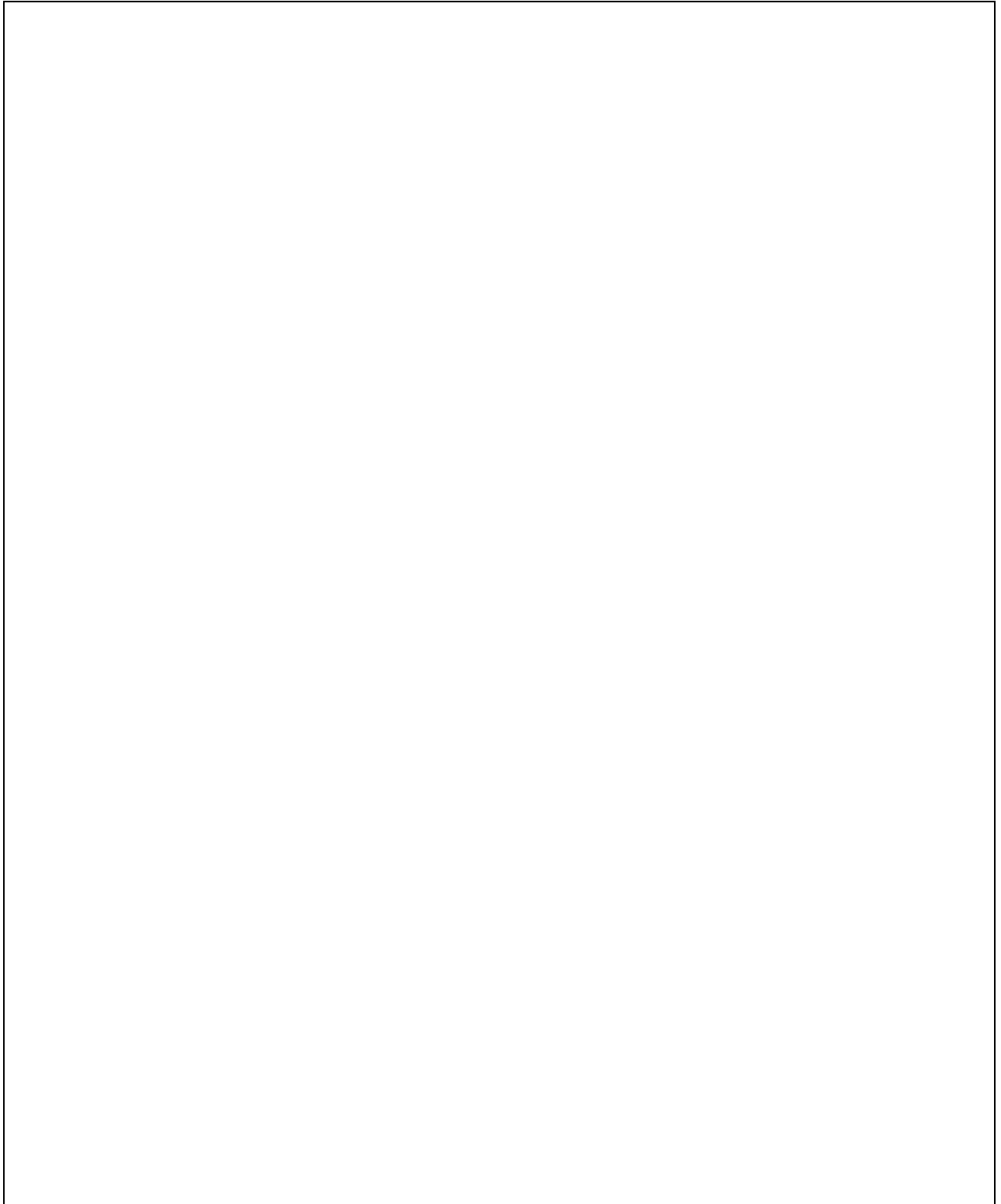
Acum, că am analizat emoțiile, este timpul să ne gândim la întreaga noastră viață afectivă. Această viață, implică, pe lângă emoții, atât sentimentele cât și dispoziții.

Următorul exercițiu implică scrierea unei scrisori către tine însuți/însăși dintr-o perspectivă profundă , în care te accepți atât cu calitățile cât și cu defectele tale.

Pentru început, caută un loc sigur în care te simți confortabil și în care poți face acest exercițiu fără a te simți grăbit. Ia un pix, niște foi și asigură-te că ai o suprafață bună pe care poți scrie. Pe cât poți, înlătură judecățile, analizele și descrierile și concentrează-te asupra ritmului respirator. După, concentrează-ți atenția asupra vieții tale, care sunt problemele care te apasă? Ce ți-ai spune ție? Ce simți?



Scrisoare către mine:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a letter to oneself. The box is completely blank and occupies most of the page's vertical space.

Preluat și adaptat după Leahy L. R.; Tirch D. R.; Napolitano L.A.: Emotion Regulation in Psychotherapy-A Practitioner's Guide (2011)