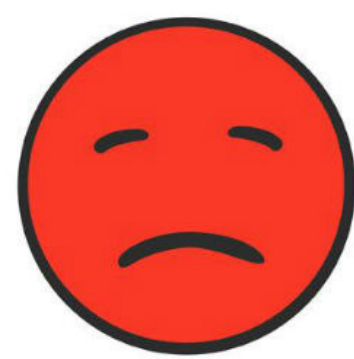




Activitate

Un Semafor al Emoțiilor ne poate ajuta în gestionarea furiei . Vom avea nevoie de următoarele:
3 cartoane colorate (unul roșu, unul verde și unul galben sau portocaliu), foarfecă; lipici, un marker negru și o coala A3. Decupează câte un cerc din fiecare carton colorat. Lipește cercurile pe coala A3, în poziție verticală, astfel: cel roșu stă cel mai sus, la mijloc îl lipești pe cel galben, iar la bază va fi cel verde. Fiecare cerc are o altă semnificație pe care o veți scrie împreună, cu markerul:

- pe cercul roșu, vei scrie: „Ia o pauză! Respiră adânc! Nu acționa când ești furios!”
- pe cercul galben, vei scrie: „Gândește-te! Găsește mai multe soluții eficiente în gestionarea situației!”
- pe cercul verde, vei scrie: „Alege cea mai potrivită soluție!”



Ia o pauza!



Gandeste-te!



Decide!

Maria și Elena, eleve în clasa a II - a C, au început să se certe deoarece Maria uitase să-i aducă Elenei stiloul pe care l-a împrumutat de la aceasta. Supărată fiind, Elena i-a adus jigniri colegei sale, Maria, luându-i acesteia stiloul pe care-l avea în penar fără să-i ceară voie și începând să scrie cu el. Deoarece Elena era foarte nervoasă a apăsât cu penița stiloului mult prea tare pe foaia de hârtie, iar aceasta s-a rupt.

Gestionează eficient cazul folosind SEMAFORUL EMOȚIILOR!

Cum ai aplica SEMAFORUL EMOȚIILOR în cazul Elenei? Dar al Mariei?

