

# Descoperim Emoțiile

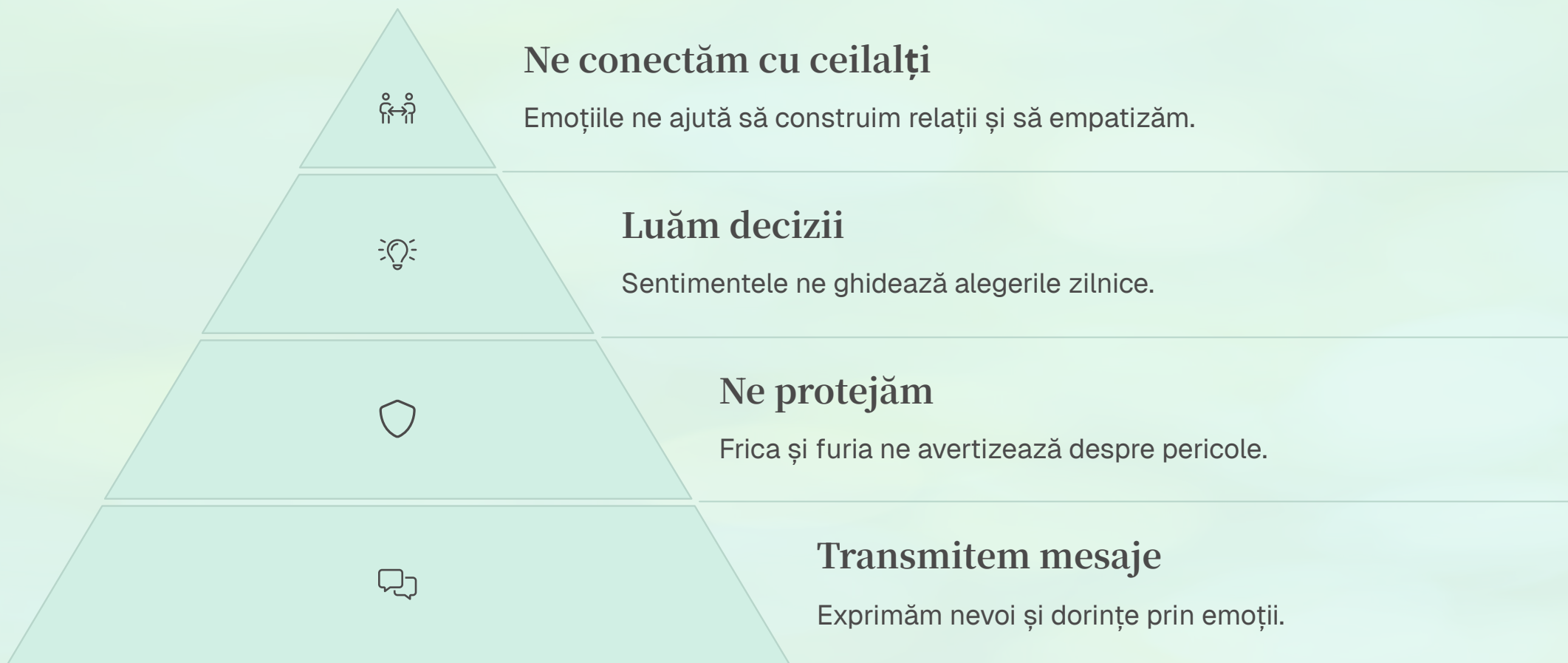
Bine ați venit la călătoria noastră de descoperire emoțională! Împreună vom învăța despre emoțiile noastre și cum să le înțelegem mai bine.



# Emoțiile de bază



# De ce avem emoții?



# Exprimarea emoțiilor

## Prin cuvinte

„Sunt fericit pentru că am reușit la test.”

„Mă simt trist când nu mă joc cu prietenii.”

## Prin corp

Zâmbet, lacrimi, încruntare.

Poziția corpului arată cum ne simțim.

## Prin artă

Desenăm, cântăm sau scriem despre emoții.

Arta este o modalitate creativă de exprimare.



# Gestionarea emoțiilor

## Recunoaște

Observă ce simți și dă un nume emoției.

Acceptă că toate emoțiile sunt normale.

## Respiră

Inspiră adânc pe nas și expiră pe gură.

Numără până la 10 încet în minte.

## Exprimă

Vorbește cu cineva despre ce simți.

Scrive în jurnal sau desenează emoția.



# Activitate practică



## Roata emoțiilor

Completează când ai simțit fiecare emoție.



## Joc de rol

Exersează reacții la emoții puternice.



## Desenează

Exprimă vizual o emoție la alegere.



# Reflecție



## Emoția cea mai frecventă

Care este emoția pe care o simți cel mai des?



## Modalitate de exprimare

Cum îți place să îți exprimi emoțiile?



## Tehnici de calmare

Ce te ajută să te liniștești când ești supărat?



## Completează

"Astăzi am învățat că emoțiile..."

