Roata emoțiilor

Recunoașterea și numirea emoțiilor

prof. Istrate Doina Mirabela
Psihologie · clasa a X-a E

Proiect Erasmus+ 2025-1-RO01-KA121-SCH-000327154 · Liceul de Turism și Alimentație „Dumitru Moțoc” Galați

De ce această metodă

Mulți adolescenți folosesc doar câteva cuvinte pentru emoții („bine”, „nasol”, „nervos”). Cu cât își numesc emoțiile mai precis, cu atât le pot regla mai ușor, competență centrală a inteligenței emoționale.



activitate în cadrul lecției

Obiectivele activității

- Să distingă emoțiile de bază și nuanțele lor
- Să numească precis emoțiile trăite în situații concrete
- Să asocieze fiecărei emoții o strategie de reglare

Pașii metodei

1

Roata

Prezint roata cu 8 emoții de bază și nuanțele lor, de la intensitate mică la mare.

2

Situații

Pe grupe, elevii primesc situații școlare și localizează emoția pe roată.

3

Numește ca să îmblânzești

Discutăm cum numirea exactă a emoției îi reduce intensitatea.

4

Strategii

Fiecare grupă propune o strategie de reglare pentru emoția primită.

Cum am aplicat-o la lecție

Momentul lecției

Etapa de dobândire și aplicare a cunoștințelor, după definirea emoțiilor.

Tema: „Procesele afective – emoțiile”

Situația „Am luat o notă mică la un test pentru care am învățat” este localizată pe roată (dezamăgire, frustrare, rușine), iar grupa propune respirația, discuția cu profesorul și un plan de recuperare.

Ce spune profesorul

„Nu există emoții bune sau rele: toate ne transmit ceva. Întrebarea nu este «de ce simt asta?», ci «cum se numește exact ce simt și ce pot face cu asta?».”

Script pentru profesor – se adaptează la clasă

Adaptări și sfaturi

Situații neutre

Folosesc exemple generale, nu întâmplări ale elevilor din clasă.

Suport vizual

Roata rămâne afișată și se folosește și la alte ore.

Diferențiere

Unii elevi lucrează cu emoțiile de bază, alții cu nuanțe.

Legătura cu dirigenția

Roata poate fi folosită la orele de consiliere.

Cum măsurăm efectul



Fișa de lucru

Câte emoții numesc corect elevii, la început și la final.



Produsul grupei

Calitatea strategiilor de reglare propuse.



Bilet de ieșire

O emoție nouă pe care am învățat s-o numesc.

Sursa metodei

Metodă preluată din cursul structurat „Cultivating Mindfulness, Wellbeing and Emotional Intelligence”, IDEC S.A., Pireu (25-29.05.2026), și transferată în școală prin activitățile de diseminare ale proiectului Erasmus+ 2025-1-RO01-KA121-SCH-000327154.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.