

## Anexa 1

**Instrumente/tehnici de lucru specifice și studii de caz pentru dezvoltarea de abilități emoționale, consilierea socială și vocațională adaptate la nevoile de servicii psiho-sociale de sprijin ale preșcolărilor/ elevilor din grupul țintă constituit în județul Botoșani, de către experții de specialitate din echipa de proiect, transpuse în format specific pentru încărcarea în baza de date online**

**Nume prenume elev:**.....

**Unitatea de învățământ:** Școala gimnazială .....

### EXERCİȚIU "Dezvoltarea emoțiilor"

Emoții care ne ajută și emoții care ne împiedică (vezi Fișa de lucru)

Emoțiile care ne ajută sunt, de obicei, cele care ne fac plăcere, ne dau energie și conduc la lucruri pozitive în timp ce emoțiile care nu ne ajută sunt cele care conduc la relații negative cu ceilalți, la sentimente negative față de propria persoană

**Trece semnul + (plus) în dreptunghiul cu emoțiile care te ajută;**

**Trece semnul – (minus) în dreptunghiul cu emoțiile care te împiedică;**

Iubit	Speriat	Îngrijorat	Trist	Răbdător
Confuz	Nervos	Jignit	Jenat	Gelos
Rușinat	Înspăimântat	Fericit	Vinovat	Rău
Confortabil	Schimbător	Descurajat	Frustrat	Curajos

<b>Groaznic</b>	<b>Sensibil</b>	<b>Teribil</b>	<b>Mâhnit</b>	<b>Neajutorat</b>
<b>Diferit</b>	<b>Bucuros</b>	<b>Ură</b>	<b>Deprimat</b>	<b>Nefericit</b>

Propus de expert de sprijin psiho social Hurjui Elena