

**A4.1\_202202 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 preșcolarilor/ elevilor din grupul țintă de către experții de specialitate din echipa de proiect, transpuse în format specific pentru încărcarea în baza de date online**

**Anexa 1**

**Emoțiile și rolul lor în viața copiilor**

**Ce este emoția?**

Emoția (în franceză *émotion*, italiană *emozione*, engleză *emotion*) este definită ca o reacție afectivă de intensitate mijlocie și de durată relativ scurtă, însoțită adesea de modificări în activitățile organismului, oglindind atitudinea individului față de realitate (<http://ro.wikipedia.org/>).

Emoția poate fi clasificată ca un sistem de apărare, întrucât psihologic, emoția afectează atenția, capacitatea și viteza de reacție a individului, dar și comportamentul general. Fiziologic vorbind, emoțiile controlează răspunsurile la anumite situații, incluzând expresia facială, tonul vocal, dar și sistemul endocrin, pentru a pregăti organismul pentru anumite urmări.

**Rolul emoțiilor**

Rolul emoțiilor, fie pozitive, fie negative, este important pentru adaptarea noastră. Așadar, nu este suficient să îl ajutăm pe copil să își revină dintr-o stare emoțională dificilă, ci să îl învățăm „să asculte” mesajul din spatele acesteia. Emoțiile noastre apar întotdeauna dintr-un motiv, de cele mai multe ori exterior nouă, cu scopul de a ne ajuta să acționăm într-un anumit fel. Problemele apar atunci când reacțiile noastre emoționale sunt excesive, iar rolul de adaptare al emoțiilor nu mai este îndeplinit. Când copilul trăiește emoții pozitive (bucurie, entuziasm, fericire), ne bucurăm alături de el, iar când trece prin emoții negative (furie, tristețe sau frustrare), încercăm să îl ajutăm să treacă mai repede „peste” ele.

Exemple de emoții, de „mesaje” asociate lor și de reacții exagerate care pot duce la inadaptare

**FRICA**

Ce exprimă:

Ai nevoie de protecție.

Fii atent la pericole!  
Evită pericolul!  
Cercetează cu atenție.

Când reacționăm exagerat:  
Panică;  
Incapacitatea de a decide;  
Nesiguranță;  
Sentiment de inferioritate;  
Neîncredere.

### DUREREA

Ce exprimă:  
Ai nevoie de consolare.  
Ai grijă!  
Ai nevoie să fii protejat sau îngrijit.  
Ai nevoie să te calmezi.

Când reacționăm exagerat:  
Inhibarea comportamentului;  
Aversiune față de risc;  
Sentiment de inferioritate;  
Precauție exagerată.

Ce exprimă:  
Ceva este în neregulă, ce anume?  
Ce se întâmplă acum și mă neliniștește?

Când reacționăm exagerat:  
Probleme de concentrare a atenției;  
Hipervigilența;  
Absența emoțională.

### FERICIREA

Ce exprimă:  
Lucrurile merg bine!  
Totul este minunat!  
Ai energie și entuziasm!  
Când reacționăm exagerat:  
Euforie;

Asumare de riscuri prea mari;  
Lipsa discernământului.

### FRUSTAREA

Ce exprimă:  
Trebuie să mai încerci sau poți să renunți!  
Când reacționăm exagerat:  
Furie;  
Sentiment de inferioritate.

### RUȘINEA

Ce exprimă:  
Ai nevoie să reconsideri acțiunile tale.  
Reflectă la ce ai făcut.  
Când reacționăm exagerat:  
Intimidare;  
Sentiment de inferioritate,  
Izolare și retragere.

### VINOVĂȚIA

Ce exprimă:  
Ai nevoie să repari greșeala.  
Analizează care sunt „daunele”.  
Ce exprimă:  
Ai nevoie să repari greșeala.  
Analizează care sunt „daunele”.  
Ce roluri îndeplinesc emoțiile?

Emoțiile influențează felul în care gândim. De aceea, de exemplu, atunci când suntem triști, ne amintim mai ușor lucruri triste sau interpretăm lucrurile mai negativ decât este nevoie.

Emoțiile ne ajută să interacționăm cu cei din jur. Expresiile emoționale ale oamenilor din jur ne ghidează în interacțiunea noastră cu ei.

Instrument de lucru propus de expert de sprijin psiho social Gabriela Cornea