

„EMOȚII, EMOȚII”

Buletin informativ nr. 3



Proiectul „Emoții, Emoții” este finanțat prin programul Start ONG, lansat de Kaufland România și implementat de Asociația Act for Tomorrow.

Proiect finanțat prin:

**START
ONG**
by Kaufland

Implicarea
face
diferența.

K
Kaufland

act
for tomorrow



Perioada de desfășurare

01.09.2022-20.12.2022



Obiectivele proiectului

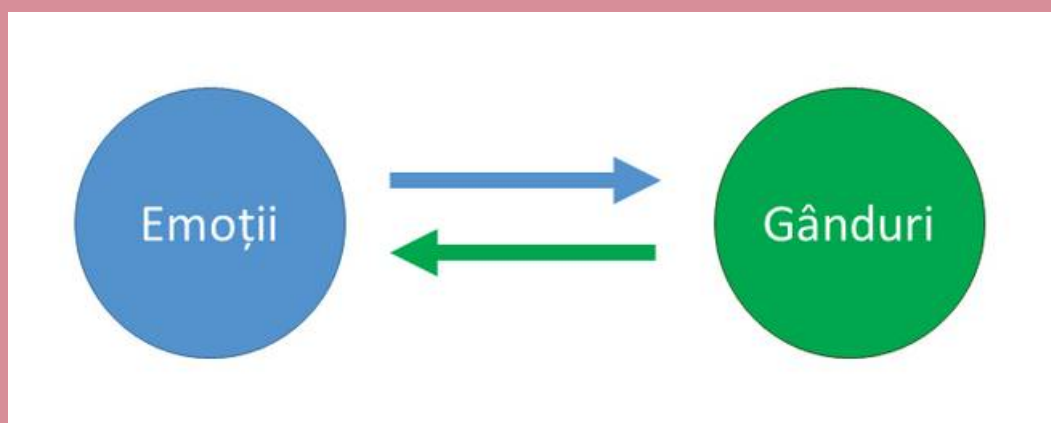
**Pentru elevi: dezvoltarea
abilităților socio-emoționale (peste
160 de elevi beneficiari direcți)**



**Pentru profesori: îmbunătățirea
abilităților de proiectare și aplicare a
activităților care contribuie la
dezvoltarea abilităților socio-
emoționale ale elevilor**

**Pentru elevi și profesori: dotarea Clubului
Elevului cu un display interactiv cu stand
mobil, laptop și imprimantă.**

În perioada 10-18 noiembrie
2022, peste 170 de elevi de la
Liceul „Ștefan Procopiu”
Vaslui au participat la
activitatea
„GÂNDURI ȘI EMOȚII”.



**Ce apare mai întâi:
gândul sau emoția?**

**Ce e mai puternic:
gândul sau emoția?**



Obiectivele activității:

- Identificarea gândurilor iraționale/cognițiilor ce determină anumite emoții;
- Înțelegerea legăturii cauzale dintre gânduri și emoții;
- Înlocuirea gândurilor nesănătoase/iraționale/negative care generează emoții negative/nesănătoase cu gânduri sănătoase/raționale/pozitive.





Activități

1. Gânduri și emoții – Aceeași situație emoțională, gânduri și emoții diferite

2. Tipuri de cogniții/gânduri nesănătoase/distorsiuni cognitive – prezentare teoretică

3. Exercițiu de înlocuire a cognițiilor/gândurilor iraționale automate cu gânduri realiste – Activitate de grup

4. Evaluarea activității: Biletul de ieșire



Emoțiile sunt influențate de ceea ce gândesc oamenii despre momentele sau împrejurările pe care le trăiesc.

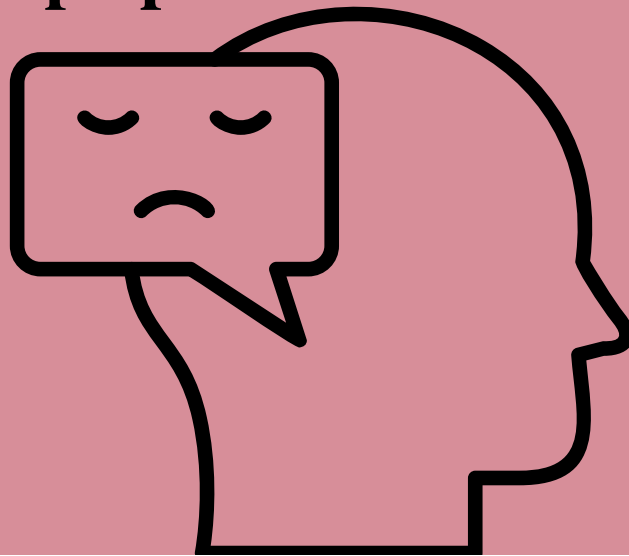
Dacă gândurile sunt sănătoase, atunci emoțiile pe care le simțim sunt folositoare, ne creează o stare de bine, ne ajută.

Dacă gândurile sunt nesănătoase, negative, atunci declanșează emoții care aduc în corp stări neplăcute.



Tipuri de cogniții sau gânduri nesănătoase/iraționale/negative

1. **Gândirea dihotomică, de tip „alb-negru”, „totul sau nimic”.**
2. **Descalificarea pozitivului/minimalizarea**
3. **Etichetările cu conținut negativ referitoare la propria persoană și la ceilalți**
4. **Catastrofizarea/Gândirea catastrofică**
5. **Suprageneralizarea**
6. **Concluzi pripite: Ghicirea viitorului**



Tipuri de cogniții sau gânduri nesănătoase/iraționale/negative

7. Concuții pripite: Citirea gândurilor celorlalți

8. Nevoia excesivă de validare din partea celorlalți

9. Imperativele categorice

10. Ruminarea experiențelor negative din trecut

11. Gândirea pesimistă

















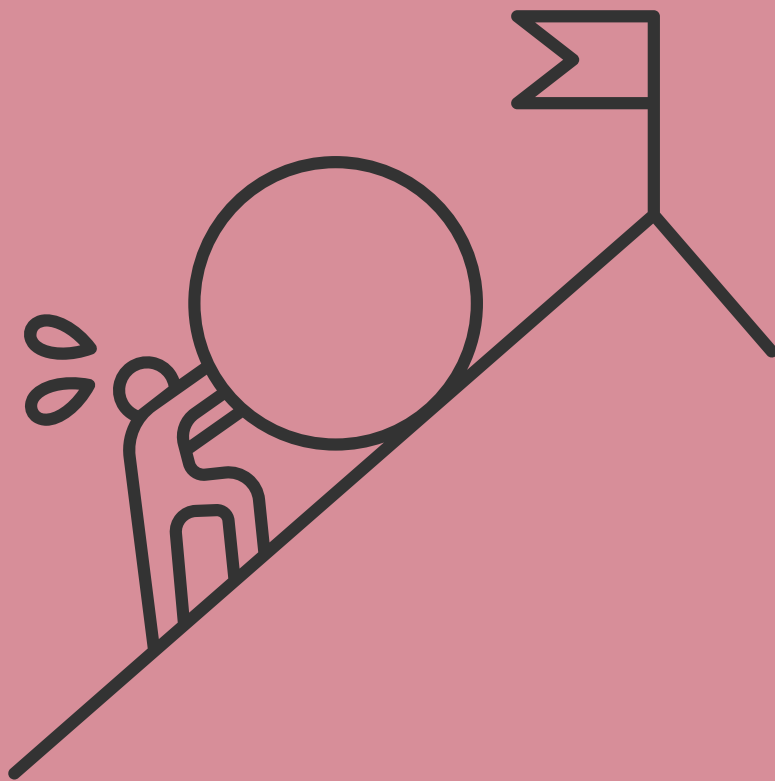


**La activitatea
”Gânduri și emoții” au
participat peste 170 de elevi
de la clasele a IX-a C, a IX-a D,
a IX-a E, a X-a A, a X-a B,
a X-a H, a X-a I.**

Concluzii

Între situație și reacțiile noastre, stau gândurile. Nu situația ne creează emoții negative, ci cum interpretăm noi situația.

Unele gânduri ne sunt de folos, dar altele ne cauzează emoții negative. De multe ori, situațiile externe nu pot fi schimbate, dar gândurile noastre, da. Nu este deloc ușor să ne identificăm gândurile, să ne schimbăm felul de a evalua și interpreta lucrurile. E nevoie de practică, de exercițiu.



Provocare pentru zilele următoare

Alegeți în fiecare zi o emoție dintre cele pe care le veți simți în următoarea săptămână și notați la ce anume v-ați gândit când ați trăit acea emoție, respectiv dacă cognițiile/gândurile determinate de emoție sunt sănătoase sau nesănătoase.



Motto:

„Sentimentele
sunt asemenea
unor valuri: nu le
putem împiedica
să vină, dar le
putem alege pe
cele în care vrem
să ne aruncăm.”

(Jonathan
Martensson)

Proiect finanțat prin:

**START
ONG**
by Kaufland



**Start ONG este un program lansat de Kaufland România și implementat de Asociația Act for Tomorrow. Domeniile vizate sunt: educație, sănătate, mediu, social și cultural. Valoarea totală a programului este de 500.000 euro. Programul Start ONG este cel mai simplificat instrument de finanțare comunitară destinat ONG-urilor tinere și instituțiilor non-administrative.*

Proiect finanțat prin:

