

Material pentru părinți și copii  
Consilier școlar, prof. psiholog, ANCA CORINA DRAGOȘ  
Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică Sălaj

## Joc părinte - copil: „GHICI ... EMOȚIA MEA!”

**Scop:** Dezvoltarea inteligenței emoționale a copilului/Identificarea emoțiilor.

**Instrucțiuni:** Printați de preferat pe hârtie cartonată, decupați fiecare ghicitoare și realizați bilețele pe care copilul le va extrage pe rând (dacă încă nu știe să citească, citiți dumneavoastră în locul lui). Dacă copilul ghicește rapid emoția, dumneavoastră primiți „o pedeapsă amuzantă”, dacă nu ghicește, îi oferiți dumneavoastră o mică sarcină amuzantă, ca pedeapsă. Continuați jocul ... copilul extrage din nou câte un bilețel și mimează emoția iar dumneavoastră ghiciți. Pentru fiecare răspuns corect, părintele primește o recompensă simbolică ... poate fi un pupic! ... Discutați apoi cu copilul despre emoții, categoriile de emoții și faptul că este normal să le experimentăm. Important este să le ținem sub control!

**Transformați jocul într-o activitate interesantă, distractivă și educativă!**

**Emoțiile ne colorează viața, jucați-vă cu ele!**

E o stare încordată,  
De frustrări alimentată,  
Când poți comite o prostie,  
Căci e vorba de .....

Dacă simți o apăsare  
Și nimic sens nu mai are,  
Atunci lacrimi curg pe fețe,  
Căci în suflet e .....

De un vis ți se împlinește,  
Parcă sufletul zâmbește,  
Tot ce a murit, învie  
Când trăim o .....

Când te simți a fi-n pericol  
Și curajul ... ți-e ridicol,  
Pe spinare te furnică,  
Fiindcă îți este .....

Când greșești și rău îți pare  
Că ceva s-a întâmplat,  
Tu și cei din jur te-acuză  
Și-apoi te simți .....

Poate fi neimportant,  
Dar dacă s-a întâmplat  
Ce nu te-ai fi așteptat  
Ești surprins și ești ....

## Anexă. Ghicitori emoții - Răspunsuri

E o stare încordată,  
De frustrări alimentată,  
Când poți comite o prostie,  
Căci e vorba de .... **(FURIE)**.

Dacă simți o apăsare  
Și nimic sens nu mai are,  
Atunci lacrimi curg pe fețe,  
Căci în suflet e ... **(TRISTEȚE)**.

De un vis ți se împlinește,  
Parcă sufletul zâmbește,  
Tot ce a murit, învie  
Când trăim o ....**(BUCURIE)**.

Când te simți a fi-n pericol  
Și curajul ... ți-e ridicol,  
Pe spinare te furnică,  
Fiindcă îți este .... **(FRICĂ)**.

Când greșești și rău îți pare  
Că ceva s-a întâmplat,  
Tu și cei din jur te-acuză  
Și-apoi te simți..... **(VINOVAȚ)**.

Poate fi neimportant,  
Dar dacă s-a întâmplat  
Ce nu te-ai fi așteptat  
Ești surprins și ești ... **(MIRAT)**.