



*"Visele nu se risipesc,
dar nici nu zboară dacă nu le dai aripi."
Pablo Neruda*

Dragi parinti,

Activitatile si jocurile in care au fost implicati copiii in timpul sesiunilor "**Learn2b-Invat sa devin**", din ultima saptamana, au avut ca tema centrala dezvoltarea **inteligentei emotionale (EQ)**: capacitatea de recunoastere a emotiilor.

Inteligenta emotionala presupune capacitatea persoanei de a-si constientiza propriile emotii si de a le gestiona in mod eficient.

EQ presupune constientizare de sine, motivatie, empatie, tact, gandire libera si autodisciplina. Bazele acesteia se cladesc inca din copilarie, urmand apoi sa fie imbunatatita in contextul vietii de adult.

In cadrul sedintei Learn2be, componenta inteligentei emotionale pe care ne-am axat, a fost **constientizarea si recunoasterea emotiilor** (a propriilor emotii, precum si a emotiilor persoanelor din jur).

Obiectivele sesiunii au fost:

- ✚ participantii sa-si poata forma o idee despre ceea ce sunt emotiile si sa reuseasca sa le distinga, sa le recunoasca;
- ✚ participantii sa poata face diferenta dintre emotiile pozitive si cele negative;
- ✚ fiecare participant sa poata fi liber in exprimarea propriilor emotii si sa poata mima cu succes anumite emotii ipotetice;

Pentru o mai buna intelegere a termenului de "emotii", participantilor li s-au oferit explicatii pe intelesul lor, plus suport vizual (carduri cu poze ce transmiteau anumite emotii).

Am catalogat emotiile ca fiind **pozitive** si **negative**, apoi am oferit exemple situatii in care am experimentat trairi pozitive(bucurie, entuziasm, iubire, speranta...) si negative (teama, furie, tristete...).



*"Visele nu se risipesc,
dar nici nu zboară dacă nu le dai aripi."
Pablo Neruda*

Am discutat in cadrul grupului despre ceea ce inseamna **emotiile**, facand diferentierea intre trairile personale si cele ale altor persoane.

In ceea ce priveste emotiile personale, fiecare participant a fost rugat sa mimeze anumite atitudini si mimici faciale, pe care le adopta de obicei, intr-un anumit context (de exemplu: atunci cand urmeaza serbarea de final de an scolar; atunci cand un coleg nu-si imparte jucariile, etc).Ceilalti participanti, erau atenti la ceea ce transmite colegul lor, apoi numeau , fiecare, emotiile pe care le percepeau. Am avut astfel ocazia sa observam si sa comparam diferite moduri ale oamenilor, de a reactiona, in ciuda faptului ca situatia stimul era aceeasi.

Cu deosebit respect,

Ingrid Tudoran, trainer educativ Learn2be.

ingrid.tudoran.learn2be@gmail.com