

## EXERCIȚII DE EXPRIMARE EMOȚIONALĂ

### 1. VARSTA: 3-10 ANI

**Materiale necesare: coli albe, creioane/carioca**  
**Instructaj pentru copil**

- *Deseneaza te rog pe foaie ceva care te face pe tine vesel/fericit! (om, animal, floare, jucarie-ce vrei tu!)*
- *Acum vreau sa desenezi si ceva care te face trist, te supara.*

**Observatie:** *Se discuta cu copilul pe cele doua desene si se analizeaza cauzele starilor lui emotionale, precum si patern-ul lui comportamental de coping pentru situatia emotionala negativa.*

## EXERCIȚII DE EXPRIMARE EMOȚIONALĂ

### 2. VARSTA: 11-14 ANI

**Materiale necesare: coli albe, creioane/carioca**  
**Instructaj**  
**Variante de lucru**

- *Te rog sa desenezi fața ta așa cum arăți tu când esti fericit/vesel*
- *Acum vreau sa desenezi fața ta când ești trist.*
- *Desenează te rog starea ta din acest moment (cum te simți tu), printr-un obiect sau fenomen!*
- *Te rog sa alegi ce culori vrei tu și să scrii ce cuvinte îți vin acum în minte care să exprime felul în care te simți acum.*

**Observatie:** *Se discuta cu copilul pe desene/cuvinte/culori alese si se analizeaza cauzele starilor lui emotionale, precum si patern-ul lui comportamental de coping pentru situatia emotionala negativa.*

## EXERCII DE EXPRIMARE EMOTIONALĂ

### 3. VARSTA: 14 – 16 ANI

#### Instructaj

#### Variante de lucru

##### 1. Non-verbală

- *Te rog sa exprimi prin mimică furia*
- *Te rog sa mimezi starea de tristețe*
- *Te rog sa folosești mimica și gesturile să exprimi starea de fericire*
- *Cum exprimi tu corporal frica?*
- *Poți să îmi arăți cum te simți când ești singur prin mimică?*

##### 2. Verbală

- *Te rog să îmi spui ce simți tu când ești fericit!*
- *Dar când ești trist? Ce îți vine să faci?*
- *Cum te simți când ești furios? Ce faci?*
- *Când îți e frică, cum reacționezi?*

**Observatie:** *Se analizeaza cu copilul/elevul cauzele starilor lui emotionale, precum si patern-ul lui comportamental de coping pentru situatia emotionala negativa.*

Expert sprijin psiho-social  
**MONICA DELICIA AVRAMESCU**