

Identitatea personală. Emoțiile



Completează enunțurile:

- Mă simt mândru de mine pentru că...
- Sunt bucuros deoarece....
- Sunt emoționat când mă gândesc la...



Cum te-ai simți dacă ai fi...



Cum te-ai simți dacă ai fi...



Cum te-ai simți dacă ai fi...



Ce emoții ale copiilor de mai jos au fost și ale tale?



Asociază fiecărei emoții o culoare și explică de ce ai făcut această alegere.

(Scrie pe caiet!)

- Surpriză
- Iubire
- Neliniște



Întors pe dos

- Citim prezentarea filmului de la pagina 22!
- Urmărește trailerul și identifică emoțiile!
- Filmul a fost realizat cu contribuția a doi mari psihologi specializați în emoții: Dacher Keltner și Paul Ekman.

Cine este Riley?



Exerciții!

- Manual, p. 23, ex. 2
- Manual, p.23, ex. 1,2, albastru
- Manual digital, testul

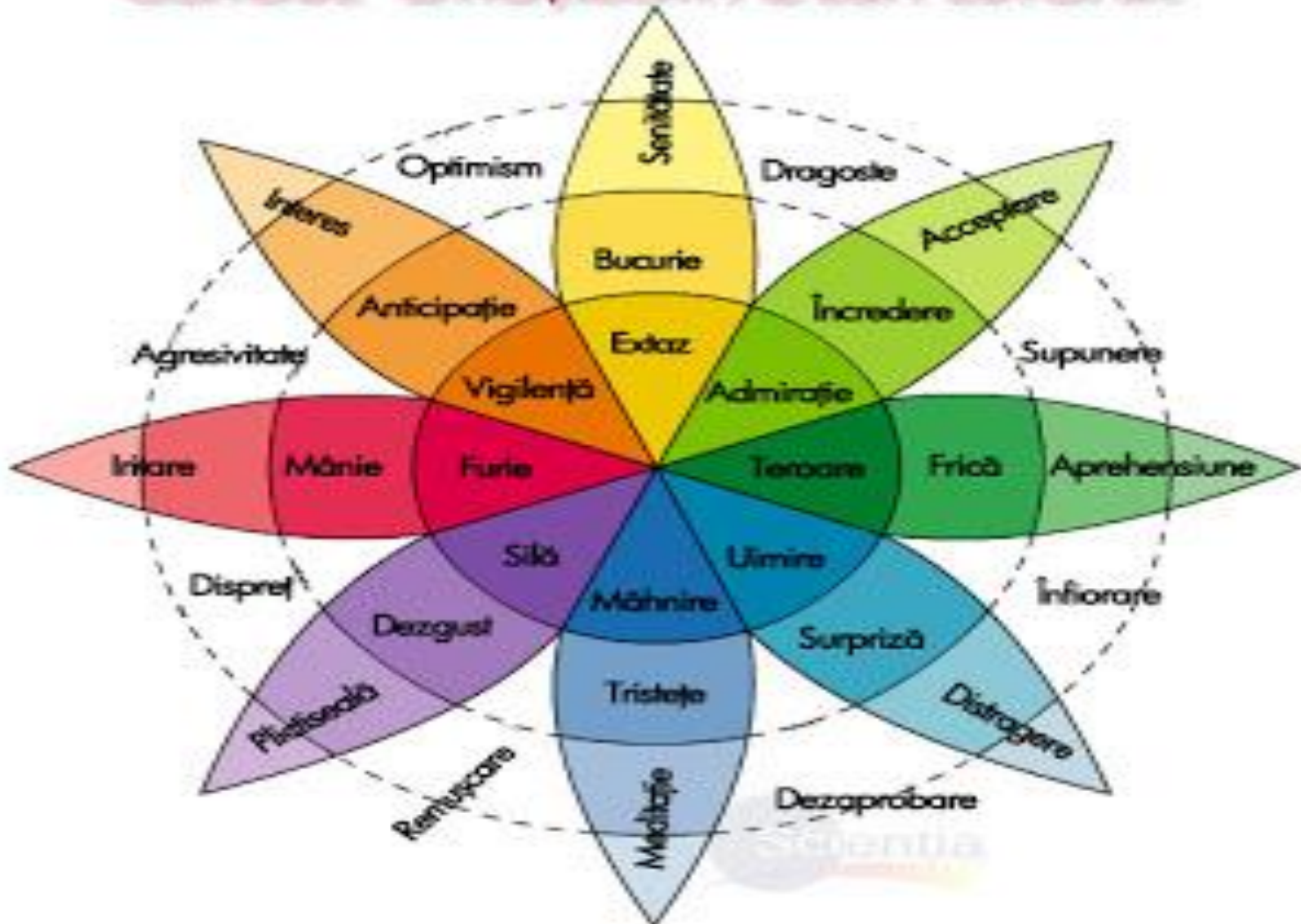
Emoțiile



- **Emoțiile** sunt trăiri de scurtă durată, reacții firești la situații și evenimente.
- Oamenii se raportează diferit la emoții deoarece au o identitate unică.
- **Identitatea personală** înseamnă ceea ce are specific un om, ceea ce îl caracterizează și îl diferențiază de ceilalți.
- De exemplu: cum gândește, cum se poartă, ce valori are
- Emoțiile conturează identitatea personală a unui om.

Emoțiile

"CERCUL" EMOTIILOR AL LUI PLUTCHIK



Tipuri de emoții:

- **De bază:** frică, furie, dezgust, tristețe, surpriză, bucurie, anticipare, acceptare
- **Complexe:** optimism, dragoste, supunere, dezaprobare, remușcare

Valorile

- - **valori materiale și fizice:** sănătate, confort, securitate, *viață captivantă, realizare*;
- - **valori morale:** onestitate, echitate, dragoste de adevăr;
- – **valori sociale:** filantropie, politețe, altruism;
- – **valori politice/civice:** libertate, dreptate, egalitate, toleranță, *siguranță, libertate, fericire*;
- – **valori estetice:** frumusețe, simetrie, armonie; – **valori religioase/spirituale:** milă, puritate, iubire, iertare;
- – **valori intelectuale:** inteligență, claritate;
- – **valori profesionale:** considerație, reușită profesională;
- – **valori sentimentale:** dragoste, respect de sine

În încheiere!

- Desenează copacul valorilor tale!



Stiați că...?

- Textul „Odă bucuriei”, scris de Friedrich Schiller și pus pe muzică de Ludwig van Beethoven, a devenit imnul Uniunii Europene!