



FIȘA DE LUCRU JURNALUL MEU EMOȚIONAL

Nume elev:	_____
Data:	_____

INSTRUCȚIUNI:

Citește cu atenție cele 3 jurnale de mai jos. Pentru fiecare, identifică și scrie emoțiile pe care crezi că le simte persoana. Încearcă să găsești mai multe emoții pentru fiecare situație.

JURNAL 1:

"Astăzi am văzut notele la matematică. Toți colegii mei au luat note mai mari decât mine. Simt că nu sunt suficient de deștept. Poate ar trebui să renunț..."

Ce emoții identifici?

1. _____
2. _____
3. _____

JURNAL 2:

"Cel mai bun prieten al meu m-a trădat. A spus lucruri despre mine în spate și am aflat de la altcineva. Mă doare atât de mult. Nu știu dacă îl mai pot ierta vreodată..."

Ce emoții identifici?

1. _____
2. _____
3. _____

JURNAL 3:

"Am câștigat concursul de poezie! Sunt atât de fericit! Dar văd că Maria este tristă că nu a câștigat ea. Mă bucur, dar în același timp mă simt puțin vinovat..."

Ce emoții identifiți?

1. _____
2. _____
3. _____

REFLECȚIE PERSONALĂ

1. Care dintre aceste situații ți se pare cea mai dificilă emoțional? De ce?

2. Ai trăit vreodată emoții similare? Descrie pe scurt:

3. Ce sfat ai da persoanei din Jurnalul 1?
