

CarTEa Emoțiilor

Descoperă, înțelege și exprimă ceea ce simți



OBSERVĂ ȘI ÎNTELEG

Ce este Satisfacție?

Cum o recunoștii?

CARD 03 PENTRU ELEV FAȚA 1

Încercuște situațiile în care te simți satisfăcut.

- Când apare satisfacția?**
 - Când reușesc ceva important.
 - Când sunt mândru de munca mea.
 - Când primesc apreciere sinceră.
 - Când mă simt în siguranță și înțeles.
- Cum simt satisfacția în corp?** Bifează ce simți.
 - Înima bate ușor și plăcut.
 - Mă simt relaxat.
 - Am zâmbetul pe față.
 - Am energie și încredere.
 - Sunt calm și mulțumit.
 - Puțin satisfăcut.
 - Satisfăcut.
 - Foarte satisfăcut.
- Cum arată satisfacția?** Alege fața care te reprezintă acum.
 - Am o față tristă.
 - Am o față neutră.
 - Am o față zămbărită.
 - Am o față foarte zămbărită.
- Mi s-a întâmplat și mie? Bifează și povestește prin desen sau cuvinte.**
 - Când?

NumLit Sună numărul de telefon 116 111 pentru a afla mai multe despre serviciul nostru.

ACȚIONEAZĂ ȘI REGLEAZĂ

Ce fac cu satisfacția?

Aleg ce mă ajută!

CARD 03 PENTRU ELEV FAȚA 2

- ÎMI MENȚIN ȘI AMPLIFIC SATISFACTIA**
 - În activități diferite, ce aleg să fac?
 - CONTINUAZĂ: Continuă să înveți.
 - APRECIEZĂ: Îmi apreciez rezultatul.
 - ÎMPLINTEȘC: Împartăncare bucuria sau oarecui altcuiva.
 - STABILESC NOI OBIECTIVE: Îmi stabilesc noi obiective.
- PAȘI PENTRU A PĂSTRA SATISFACTIA**
 - 1. **ORGANIZARE:** Luș pașii și bucură-te de rezultat.
 - 2. **COMUNICARE:** Convinge-te de la ce ai reușit.
 - 3. **PLANIFICARE:** Planifică următoarea pas.
- PLANUL MEU** Cum voi folosi satisfacția pentru a merge mai departe?
 - _____
 - _____
 - _____
- PUTEREA SATISFACTIEI** Satisfacția mă ajută să:
 - Am încredere în mine.
 - Mă motivează să continui.
 - Am relații mai bune.
 - Îmi ating obiectivele.
 - Mă simt bine și echilibrat.
 - Îmi descurc munca.
- CE POT FACE ÎN FIECARE ZI?**
 - Am o zi foarte bună.
 - Îmi mulțumesc amintirii.
 - Am învățat ceva nou.
 - Mă bucur de momentele bune.
 - Sunt recunoscător în fiecare zi.
 - Am învățat să mă relaxez și să mă bucur.

NumLit Sună numărul de telefon 116 111 pentru a afla mai multe despre serviciul nostru.

5-10 ANI

RECUNOAȘTE EMOȚIILE

ÎNȚELEG EMOȚIILE

GESTIONEAZĂ EMOȚIILE

IA DECIZII BUNE

EU MĂ CUNOSC. EU CREȘC. EU REUȘESC!

Cătălin Dumitru Dorcioman
Eva-Edith Dorcioman

CARTEA EMOTIILOR

CARTE EXPLICATIVĂ
PENTRU ELEVI

Brașov, 2026

Editura
[®]
Autreneață creierul



OBSEV ȘI
ÎNTELEG

Ce este frustrarea?

Cum o recunosc?

CARD 04
PASUL 1
RECUNOSC

1 CÂND APARE FRUSTRAREA?

Încercuiește situațiile în care ai putea simți frustrare.



Nu îmi iese un exercițiu sau o sarcină.



Este prea greu sau complicat.



Greșesc de mai multe ori sau nu sunt cel mai bun.



2 CUM SIMT ÎN CORP?

Bifează ce simți când ești frustrat.



Am tensiune în corp.



Oftez sau suspin.



Strâng pumnii sau dinții.



Mă simt blocat sau încurcat.



Am energie foarte scăzută.

3 CUM ARATĂ FRUSTRAREA?

Alege fața care te reprezintă acum.



Ușor frustrat



Frustrat



Foarte frustrat

4 MI S-A ÎNTÂMPLAT ȘI MIE?

Bifează și povestește sau desenează când ți s-a întâmplat.



Da



Nu



Când?



Frustrarea este normală.
O **recunosc** ca să pot **depăși obstacolele!**

NumLit



Fiecare pas mic mă aduce mai aproape de reușită!



Ce fac când nu-mi iese?

frustrare?

Alege ce mă ajută!

CARD 04

PASUL 2

REGLEZ

1 TU ALEGI!

În această situație, cum alegi să reacționezi?

✗ RENUNȚ

Las și nu mă încerc.



− MĂ ENERVEZ

Mă agit, mă enervez, reacționez urât.



✓ CER AJUTOR / ÎNCERC ALTFEL

Cer ajutor sau încerc o altă metodă.



2 PAȘI PENTRU A MĂ CALMA ȘI A GĂSI O SOLUȚIE

Urmează pașii de mai jos.

1 Respir adânc.



Inspir pe nas...
1...2...3...4
Expir pe gură...

2 Mă opresc și gândesc.



Ce nu îmi iese?
Ce pot face diferit?

3 Încerc altfel.



Încearcă o strategie nouă
sau cere ajutor.

★ EXEMPLE

„Pot să încerc
încă o dată!”

„Pot să cer
ajutorul colegului
sau al profesorului.”

„Pot să fac
pași mici.”

3 PLANUL MEU

Data viitoare când nu-mi iese,
voi încerca să...



4 AM REUȘIT?

Bifează în fiecare zi când ai folosit pașii și ai continuat să încerci.

LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SĂMBĂȚĂ	DUMINICĂ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Fiecare pas
mă face
mai puternic!



Frustrarea este un semn că încerci
să depășești un obstacol.
Nu este ușor, dar **eu pot învăța și crește!**

NumLit

Înțeleg. Exprim. Aleg. Mă dezvolt.

EȘTI CAPABIL!

Continuă să încerci,
chiar și când e greu!



Ce este bucuria?

Cum o recunosc?

1 CÂND APARE BUCURIA?

Încercuiește situațiile în care ai putea simți bucurie.



Reușesc ceva pentru
care am învățat.



Mă joc sau petrec timp
frumos cu prietenii.



Primesc ceva frumos
sau sunt apreciat.



2 CUM SIMT ÎN CORP?

Bifează ce simți în corp atunci când ești bucuros.



Zămbesc.



Am energie
multă.



Vreau să mă
mișc, să sar.



Râd, am chef
de joacă.



Mă simt bine,
am inimă ușoară.

3 CUM ARATĂ BUCURIA?

Alege fața care te reprezintă acum.



Puțin bucuros



Bucuros



Foarte bucuros

4 MI S-A ÎNTÂMPLAT ȘI MIE?

Bifează și povestește sau desenează
când ți s-a întâmplat.



Da



Nu



Când?



Bucuria este o emoție frumoasă
care ne dă energie și ne apropie de ceilalți!



Mă bucur și îi fac și pe alții
să se simtă bine!



Ce fac când sunt bucuros?

Alege ce mă ajută să mă bucur frumos!

1 TU ALEGI! În această situație, cum alegi să te bucuri?

✗ MĂ AGIT PREA TARE

Țip, alerg, deranjez pe alții.



— MĂ BUCUR DOAR PENTRU MINE

Mă bucur, dar nu împărtășesc.



✓ MĂ BUCUR ȘI ÎMPĂRTĂȘESC

Mă bucur și împărtășesc bucuria cu ceilalți în mod frumos.



2 PAȘI PENTRU A MĂ BUCURA FRUMOS

Urmează pașii de mai jos.

★ EXEMPLE

1 Mă bucur!



Observ lucrul frumos și mă bucur în suflet.



2 Împărtășesc!



Împărtășesc bucuria cu prietenii sau familia.



3 Rămân atent și respectuos!



Îmi păstrez atenția și continui să fiu respectuos cu ceilalți.



„Am reușit la test!
Îi spun mamei
și îi mulțumesc!”

„Am câștigat la joc!
Îmi felicit prietenii!”

„Mă bucur că am primit un cadou!
Învăț să-l folosesc
cu grijă.”

3 PLANUL MEU

Data viitoare când sunt bucuros,
voi încerca să...



4 AM REUȘIT?

Bifează în fiecare zi când ai folosit pașii și te-ai bucurat frumos!

LUNI	MĂRTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SĂMBĂTĂ	DUMINICĂ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Felicitări!
Ești tot mai bun
la a te bucura frumos!

Bucuria se înmulțește
când o împărtășim!

5 IDEI CÂND AM ENERGIE MULTĂ DE LA BUCURIE

Alege ce poți face pentru a-ți folosi energia în mod bun.

MESAJ PENTRU MINE

Mă bucur în mod frumos!
Împărtășesc bucuria!
Sunt atent și respectuos!
Așa sunt un prieten minunat!



Mă joc
în aer liber



Desenez
sau colorez



Dansez
sau mă mișc



Construiesc
ceva



Citesc
o poveste



Îi ajut pe alții



Bucuria îți dă energie și te motivează!
Alege zi de zi să te bucuri frumos!



Ce este rușinea?

Cum o recunosc?



1 Când apare rușinea?

Încercuiește situațiile.



Răspund
în fața clasei.



Greșesc
și toți văd.



Toți se uită
la mine.

2 Cum simt rușinea în corp?

Bifează ce simți tu.



Mă înroșesc.



Nu mai
vorbesc.



Evit
privirea.



Vreau să mă
ascund.



Puțin
rușinat



Rușinat



Foarte
rușinat

4 Mi s-a întâmplat și mie?

Bifează și povestește prin desen sau cuvinte.



Da



Nu



Când?



Rușinea este normală.
O învățăm ca să avem curaj!





Ce fac când îmi este rușine?

Aleg ce mă ajută!

1 TU ALEGI!

În această situație, ce aleg să fac?

✗ MĂ RETRAG



Nu mai vorbesc și mă ascund.



− EVIT



Evit situația și sper să treacă.



✓ ÎNCERC CURAJOS



Încerc, cer ajutor și învăț din experiență.



2 PAȘI PENTRU A MĂ SIMȚI MAI BINE

Urmează pașii și exersează-i!

1 Mă opresc și respir.



Inspir adânc pe nas...
1...2...3...4
Expir lent pe gură.

2 Spun ce simt.



Pot spune: „Nu sunt sigur.”
„Am nevoie de ajutor.”

3 Încerc din nou.



Fac o mică încercare.
Fiecare pas mă face mai curajos!

★ EXEMPLE

„Pot să întreb un coleg.”

„Îmi ridic mâna și încerc să răspund.”

„Greșelile mă ajută să învăț.”

3 PLANUL MEU

Data viitoare când simt rușine, aleg să...



4 AM REUȘIT?

Bifează de fiecare dată când ai avut curaj și ai ales o reacție bună.

LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SĂMBĂTĂ	DUMINICĂ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Fiecare reușită mă face mai încrezător!

EXPRIMĂ-TE

Alege o propoziție care ți se potrivește sau scrie una a ta.



Este în regulă să mă simt rușinat.



Pot să cer ajutor.



Am curaj și încerc să cer ajutor!

MESAJ PENTRU MINE

Sunt important așa cum sunt. Învăț în ritmul meu și am curaj să încerc!



Rușinea este normală. Curajul înseamnă să încerci!





CCIF

ISBN

Produs în România

A5⁶⁸
Pag



prietenos cu mediul



ISO 536 : 80 ± 3.0
ISO 534 : 103 ± 4
ISO 8791 : 225 ± 75
ISO 2471 : min 92.0

ISO 287 : 6.2 ± 0.7
ISO 2470 : 103.5 ± 1.5
ISO 11475 : 145 ± 3.0

Min 75%, cel, min 13%, glue/white



© Reproducerea parțială sau totală a materialelor NumLit este strict interzisă.



Autreneață creierul



www.numlit.eu