Gestionarea emoțiilor negative

Acest carnețel este o resursă vizuală valoroasă și bine structurată, concepută pentru a-i ajuta pe copii să-și identifice, să-și exprime și să-și gestioneze emoțiile într-un mod constructiv. Deși a fost creat inițial pentru un copil cu TSA, el este la fel de util oricărui copil care are nevoie de sprijin în reglarea emoțională. Poate fi confecționat și utilizat atât de către părinți, cât și de specialiști din diverse domenii.

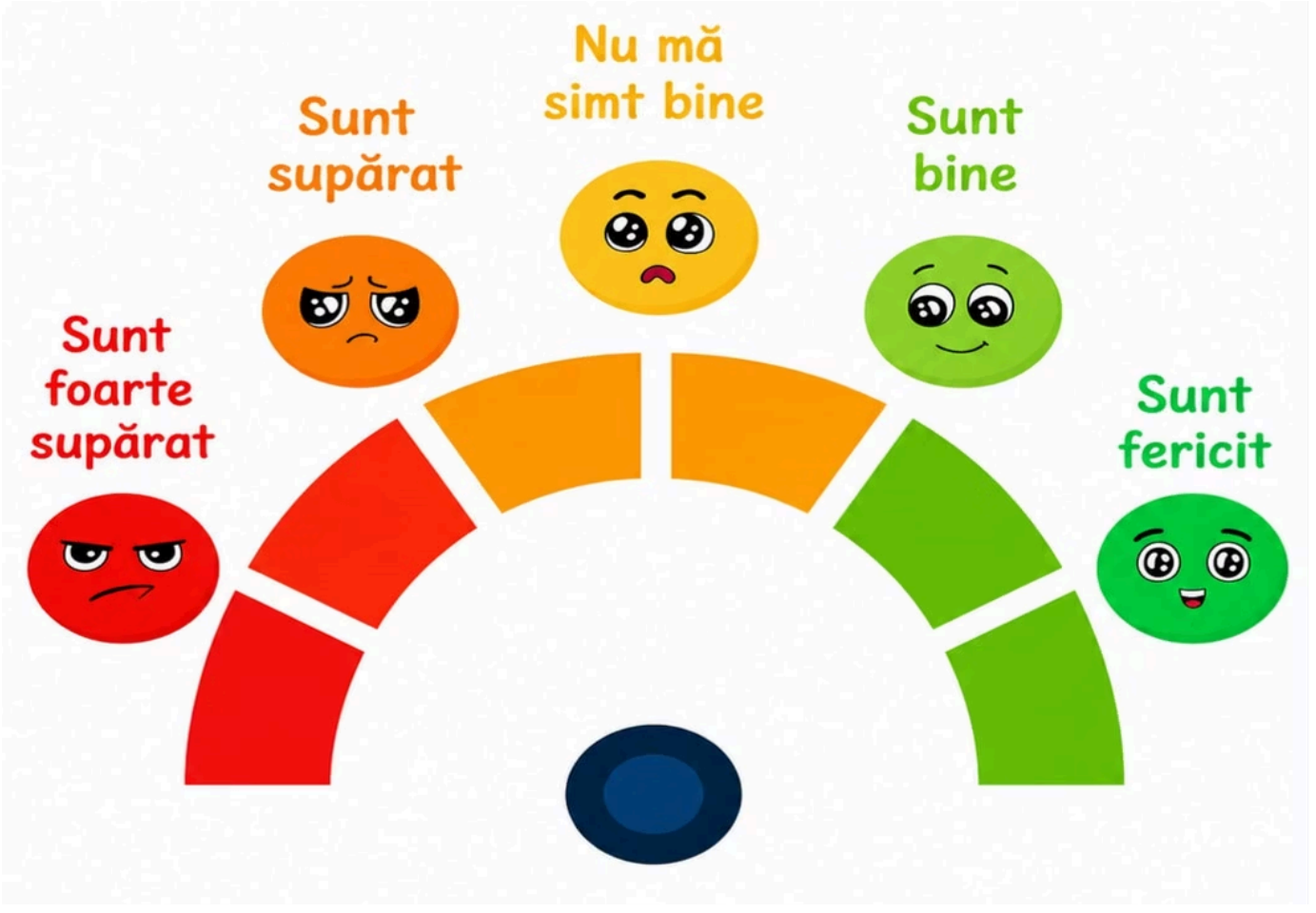
La final, veți găsi poze (ca sugestii) cu modul în care l-am realizat eu personal.

Sper să vă fie de folos!

Profesor consilier școlar,

Dongi Edina-Ștefania

An școlar 2026-2027



Decupați acest arătător.

Potriviți arătătorul pe bulina albastră și prindeți-l cu un pion de prindere (de exemplu o piuneză și un cubuleț de lemn) ca să-l puteți roti.

1

Sunt fericit!

Pot continua ceea ce fac.

2

Sunt bine!

Totul este în regulă.

3

Nu mă simt bine!

- Ia 3 respirații adânci.

4

Sunt supărat!

- Am nevoie de o pauză.
- Ia 3 respirații adânci.
- Fă câteva exerciții ușoare.
- Numără până la 10.
- Mergi într-un loc liniștit.
- Spune ce simți cuiva de încredere.
- Desenează sau scrie despre ceea ce simți.

5

Sunt foarte supărat!

- Pot cere ajutor.
- Spune cuiva ce s-a întâmplat.
- Pot cere să merg într-un loc liniștit.
- Ia 5 respirații lente și adânci.
- Spune ce simți.
- Folosește obiecte care te ajută să te calmezi.
- Cere o îmbrățișare.

Toate emoțiile sunt în regulă!
Întotdeauna poți face ceva pentru a te simți mai bine.

TEHNICI DE RESPIRAȚIE

RESPIRAȚIA FLORII

1. Miroase floarea! (inspiră)
2. Suflă încet în floare! (expiră)

RESPIRAȚIA VALULUI

1. Inspiră... (inspiră)
2. Expiră... (expiră)

5 RESPIRAȚII ADÂNCI

Colorează sau bifează o stea la fiecare respirație adâncă!

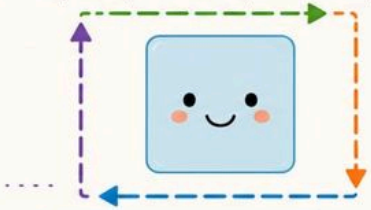
1. 2. 3. 4. 5.

Sfat: Inspiră pe nas profund și expiră pe gură încet!

RESPIRAȚIA PĂTRATĂ

Urmărește cele patru laturi ale pătratului cu respirația ta!

1. Inspiră pe nas timp de 4 secunde! (inspiră)



2. Ține aerul în interior timp de 4 secunde! (ține)

3. Expiră pe gură timp de 4 secunde! (expiră)

4. Ține aerul în interior timp de 4 secunde! (ține)

Ia-ți timp și respiră încet, până te calmezi!

IDEI PENTRU CALMARE

Bea apă!

Ia 5 respirații adânci!

Îmbrățișează-ți plușul!

Ascultă muzică liniștitoare!

Desenează!

Numără până la 10!

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10

Fă întinderi!

Cere o îmbrățișare!

Cere ajutor!

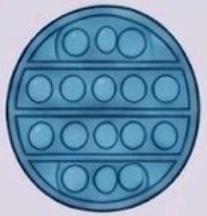
REGULILE COLȚULUI DE CALMARE

- Toate emoțiile sunt permise aici.
- Nu sunt un copil rău când sunt furios.
- Aici mă pot liniști.
- Pot cere ajutor.
- Când sunt gata, mă pot întoarce.

Acest loc este ca să mă simt din nou bine și să îmi pot continua activitatea!

În colțul de calmare vei găsi:

perne moi sau sac de fasole

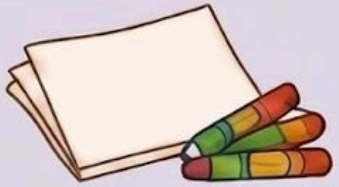


minge anti-stres / pop it

clepsidră (1-3 minute)

căști sau antifoane

jucărie de pluș



bloc de desen și creioane colorate

sticlă de apă

plastilină sau jucărie tactilă

carduri de calmare

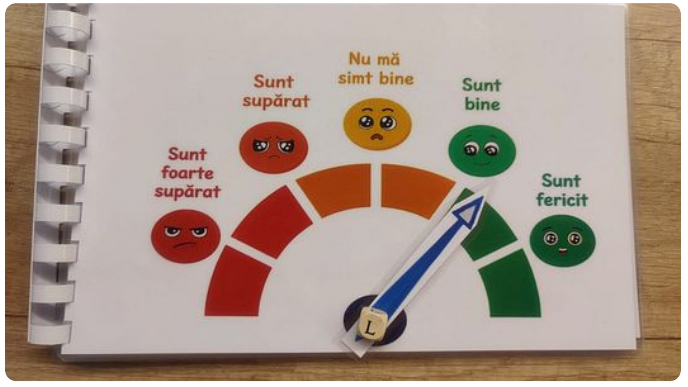
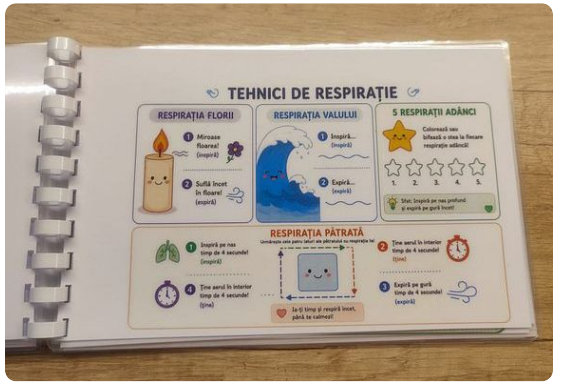
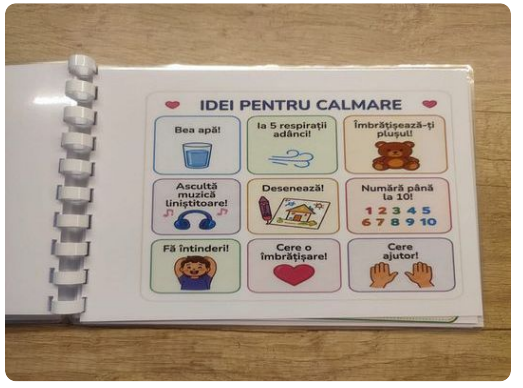
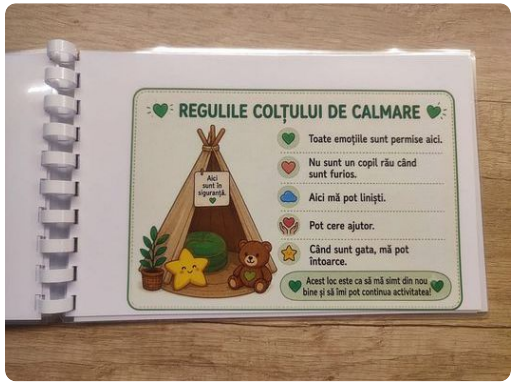
SUNT GATA DIN NOU!

M-am liniștit acum,
sunt gata din nou!

- [ ] M-am liniștit.
- [ ] Pot să mă concentrez.
- [ ] Sunt gata să joc / să învăț din nou.

Sunt mândru de mine!

BRAVO!

ÜSunt
Harrnic!

Model de realizare a acestui carnețel: