

## Cum se construiește un EMOMETRU

**Emometrul** este un instrument menit să arate starea emoțională a oamenilor. Emometrul include 10 emoții prin care poate trece oricine, ordonate de sus în jos: bucurie, iubire, mirare, curaj, mândrie, furie, dezgust, frică, tristețe, rușine, în funcție de energia pe care o aduce acea emoție. La clasă, instrumentul creează disponibilitate pentru activități de învățare, putând fi realizat în orice formă artistică dorește cadrul didactic, dar reprezentând o scală a culorilor, pe care sunt așezate emoțiile în ordinea menționată mai sus.

### Materiale necesare:

- emoticoane cu emoțiile menționate;
- poză cu fiecare copil din grupă (dimensiune ideală: 4 x 4 cm);
- placă de polistiren de aproximativ 1m x 1m;
- hârtie/ carton/ textile, lipici, culori, carioca etc.

### Etape de realizare:

1. Se strâng materialele necesare.
2. Se mobilizează copiii să realizeze împreună un obiect care să le facă plăcere (de exemplu: copac, vapor, floare, lumânare, munte etc.)
3. Se realizează din materiale acel obiect și se lipește pe planșa de polistiren.
4. Cadrul didactic așază emoticoanele (în ordinea de pe afiș), explică copiilor ce reprezintă fiecare emoticon și moderează o discuție despre situații de zi cu zi, în care copiii pot simți fiecare emoție.
5. Pozele copiilor vor sta aliniate într-un colț al polistirenului.
6. Emometrul se afișează pe peretele din sala de clasă, la un nivel la care fiecare copil să poată ajunge la toate emoțiile.

Această activitate poate dura mai multe zile.

**Cum se folosește:** Emometrul se folosește de 2-3 ori pe zi.

Pentru a-l folosi, cadrul didactic alocă 1 minut de liniște, pentru ca fiecare copil să intre în contact cu corpul său și apoi încă 1-2 minute în care copiii își așază poza în dreptul emoției respective (cu o piuneză). Astfel, cadrul didactic va ști în fiecare moment al zilei în ce stare se află copiii de la clasă și va ști cum să comunice cel mai bine cu fiecare copil în parte.

**Recomandarea specialiștilor noștri este ca acest Emometru să fie folosit zilnic, poate chiar la începutul zilei.** Emometrul va ilustra simplu starea în care se află fiecare copil. Cadrul didactic va ști mai repede cine are nevoie de sprijin și astfel se va crea un mediu prielnic pentru învățare.

Numirea emoțiilor cu ajutorul EMOMETRULUI le va furniza copiilor **un limbaj al emoțiilor**, necesar pentru a putea crea un dialog despre ceea ce simt. Vă sugerăm să corelați întotdeauna limbajul specific emoțiilor cu descrierea senzațiilor din corp – aici, noi avem de învățat multe de la cei mici! – pentru a nu duce emoțiile în minte, la nivel de concept, ci a le lăsa acolo unde e locul lor, în corp, și apoi a le permite să plece.

*Acest material face parte din proiectul organizat de Asociația Părinților Isteți, în parteneriat cu Itsy Bitsy și finanțat de Primăria Sectorului 3, București.*

