

## ”Butonul magic al emoțiilor”

**Scop:** Recunoașterea și etichetarea emoțiilor proprii și ale celorlalți

**Obiective:**

- să exerseze controlul asupra propriilor emoții;
- să găsească modalități adecvate de exprimare a emoțiilor.

**Materiale necesare:** Un buton confecționat din carton sau alt material.

**Descrierea activității:** Se prezintă un buton magic. Acesta are puterea de a-i ajuta atunci când sunt furioși sau supărați pe cineva. Un copil este numit pentru a apăsa pe buton, să spună cum se simte (de exemplu: *mă simt furios!*), să apese pe buton, să aștepte câteva secunde, timp în care butonul își face efectul magic și emoția care îl supără scade, butonul magic va face astfel încât să îi apară în minte o idee despre ce se poate face pe viitor când va mai apărea acea emoție negativă. După ce se trezește curiozitatea copiilor, ei vor fi întrebați mai întâi în ce situații ar vrea să îl folosească.

Butonul va fi fixat într-un loc unde îl poate vedea și îl poate folosi oricare dintre copii, ori de câte ori au nevoie. Pentru început educatoarea le va aduce aminte să apese butonul ori de câte ori observă un copil că este supărat, trist sau nervos. De fiecare dată când apasă butonul, copilul va fi încurajat să spună cum se simte și va primi sprijin până se liniștește.

Cu ajutorul acestui buton, copilul învață de fapt să își exprime emoțiile, să își amâne reacțiile de moment și să poată experimenta noi feluri de a reacționa la furie, supărare și stres.