



Open Educational Resources
for educating in diversity

CUNOAȘTEREA EMOȚIILOR

CHESTIONARE PENTRU PROFESORI/FORMATORI/MENTORI: COMPETENȚE EMOȚIONALE

Utilizând o scară de evaluare cu cinci trepte, evaluați în ce măsură afirmația vi se potrivește, marcându-vă răspunsul cu un X.

	1. Nu se aplică deloc	2. Cea mai mare parte a timpului nu se aplică	3. Se aplică uneori	4. Se aplică cea mai mare parte a timpului	5. Se aplică întotdeauna
1. Îmi pot păstra o dispoziție bună, chiar dacă mi se întâmplă ceva rău.					
2. Îmi pot descrie, de obicei, sentimentele și emoțiile în cuvinte.					
3. Chiar când oamenii din jurul meu au o dispoziție proastă, îmi pot menține o stare bună.					
4. Învăț din experiențele neplăcute că ar trebui să mă port diferit pe viitor.					
5. Când cineva mă laudă sau mă recompensează, lucrez cu mai multă dedicare.					
6. Dacă nu îmi place ceva, arăt acest lucru imediat.					
7. Dacă îmi place de cineva, fac orice ca acea persoană să mă placă.					
8. Dacă sunt într-o stare bună, e greu să ajung într-o stare proastă.					
9. Dacă sunt într-o stare bună, rezolv ușor orice problemă.					

10. Învăț și memorez cel mai bine dacă sunt într-o stare bună.					
11. Când insist cu încăpățănare, pot rezolva chiar de la prima privire cea mai dificilă problemă.					
12. Când sunt cu cineva care mă apreciază, am grijă cum mă port.					
13. Dacă mă întâlnesc cu o cunoștință, știu imediat în ce stare este.					
14. Dacă văd cum se simte cineva, de obicei știu ce se întâmplă cu acea persoană.					
15. Știu când o persoană este tristă sau dezamăgită.					
16. Pot găsi ușor o cale să ajung la o persoană care îmi place.					
17. Pot descrie emoțiile pe care le trăiesc într-un anumit moment.					
18. Observ rapid o schimbare în starea unui prieten.					
19. Îmi aduc aminte ușor cum să îmi bucur un prieten pe care îl vizitez de ziua lui.					
20. Pot să conving rapid un prieten că nu are motiv de îngrijorare.					
21. Îmi pot exprima bine sentimentele.					
22. Pot descrie cum mă simt.					
23. Văd dacă cineva se simte neajutorat.					
24. Întotdeauna e vizibil cum mă simt.					
25. De obicei înțeleg de ce mă simt rău.					
26. Pot spune întotdeauna cum se simte cineva după expresia feței.					
27. Pot observa dacă cineva încearcă să își ascundă proasta dispoziție.					
28. Pot observa dacă cineva reacționează diferit față de starea pe care o are.					
29. Pot numi majoritatea sentimentelor/emoțiilor pe care					

le am.					
30. Pot să îmi recunosc majoritatea emoțiilor/sentimentelor.					
31. Pot observa dacă cineva se simte vinovat.					

=TOLERANCE=

Open Educational Resources
for educating in diversity

CUNOAȘTEREA EMOȚIILOR

CHESTIONAR PENTRU PROFESORI//MENTORI: METODE UTILIZATE ÎN CLASĂ PENTRU A AJUTA ELEVII SĂ ÎȘI DEZVOLTE ABILITĂȚILE EMOȚIONALE

Utilizând o scară de evaluare cu cinci trepte, evaluați în ce măsură afirmația vi se potrivește, marcându-vă răspunsul cu un X.

	1-niciodată	2-foarte rar	3-câteodată	4-des	5-foarte des
1. Îmi iau timp, astfel încât elevii să îmi poată spune ce li s-a întâmplat acasă sau la școală.					
2. Când observ că elevul este furios, vorbesc cu el despre ce s-a întâmplat și despre cum se poate controla.					
3. Iau în considerare diversitatea (de exemplu, diversitatea religioasă, etnică) a copiilor în planificarea și prezentarea lecțiilor.					
4. Iau în considerare nevoile speciale ale copiilor când planific și țin lecții.					
5. Într-o discuție sau într-o altă activitate, îi includ, de asemenea, pe elevii care sunt mai tăcuți.					
6. Când apare un conflict în clasă, încerc să îl rezolv și să analizez cu elevul/elevii.					
7. Le explic elevilor că efectele eforturilor lor nu sunt					

imediat vizibile și că sunt pe termen lung, de exemplu, învățare pentru viață, înscrierea la colegiu.					
8. Încurajez elevii să învețe în perechi sau grupuri.					
9. Când observ că elevii sunt tensionați sau obosiți, fac activități de relaxare cu ei.					
10. Când observ că din cauza comportamentului elevilor mei mă simt obosită sau tensionată, utilizez o tehnică de relaxare (ex. respirație profundă)					
11. În cazul în care cineva încalcă regulile clasei, atrag atenția asupra acestui lucru și explic motivele unui comportament adecvat.					
12. Încurajez elevii să fie răbdători cu ceilalți.					
13. În cadrul discuțiilor, încurajez elevii să își descrie sentimentele și emoțiile pe care le trăiesc în legătură cu o anumită temă.					
14. Citesc elevilor povești și basme despre emoții.					
15. Încurajez elevii să facă desene bazându-se pe experiența lor emoțională.					
16. Încurajez elevii să scrie un jurnal.					
17. Încurajez elevii să scrie cântece originale.					
18. Încurajez elevii să facă pantomimă și/sau joc de rol.					
19. Încurajez elevii să se ajute reciproc în clasă.					
20. Încurajez elevii să creeze produse care să îi reprezinte.					
21. Rezolv conflictele dintre elevi în perechi sau grupuri.					
22. Îi recompensez pe elevi pentru comportamentul lor adecvat sau pentru respectarea regulilor.					
23. Încurajez elevii să cunoască bunele maniere.					
24. Îmi laud elevii pentru realizările lor.					

25. În clasă, râd și mă distrez cu elevii.					
26. În clasă, încurajez o atitudine optimistă.					
27. Vorbesc cu elevii despre problemele lor acasă sau la școală.					
28. Am așteptări mari de la elevi.					
29. Încurajez elevii să aibă relații corecte și oneste.					
30. Altele: (Notați alte metode pe care le utilizați, care ajută elevii să își dezvolte abilitățile emoționale.)					