

## FIȘĂ DE LUCRU

TEMĂ: REGLARE EMOȚIONALĂ

CONSILIER ȘCOLAR: Prof. STANCIU IOANA

INSTITUȚIE: CJRAE Constanța

Exercițiu:

Completați ultima rubrică a tabelului:

SITUAȚIA	GÂNDESC CĂ:	SIMT CĂ:	CE AȘ PUTEA SĂ FAC CA SĂ MĂ SIMT BINE?
Pandemia ne-a izolat în case.	O să mă infectez.	Mi-e frică!	
	Nu va ajunge la mine! Mă protejez, așa că pot ieși în stradă.	Sunt nepăsător.	
	Voi fi amendat.	Mă revolt!	
	Aș putea să ajut!	Sunt util!	
	Mă voi plictisi!		
	Alte gânduri.		

**NOTĂ: Aveți dificultăți de adaptare la noua situație? Cereți ajutor!**