SCOP: jocul îți propune să ajute persoana care -l începe să identifice emoții adecvate și disfuncționale atunci când  se află într-o situație nouă.

INSTRUCȚIUNI: Veți descoperi listate 12 emoții, câte 6 pe 2 rânduri. Citește-le cu atenție! Gândește-te la o situație nouă prin care ai trecut cândva, amintește-ți cum te-ai simțit atunci, apoi sortează trăgând fiecare emoție într-una dintre cele 2 categorii, adecvate sau disfuncționale. NU UITA! Emoțiile adecvate, sunt acele emoții care ne pot ajuta/ susține în noua situație, pe când emoțiile disfuncționale nu ne ajută să reacționăm corect.

La final, primești validarea răspunsurilor, iar cu opțiunea „Leaderboard” poți să-ți apreciezi capacitatea de a identifica corect emoțiile.

SUGESTII: 1. Verifică dacă listarea corectă a emoțiilor în fiecare categorie, se potrivește pe cel puțin 2 situații noi în care ai fost pus. Alege ca una dintre cele 2 situații să fie cu impact pozitiv/ plăcut, cealaltă cu impact negativ/ neplăcut.

1. Provoacă la joc pe cineva de lângă tine, și vezi cum face el/ ea alegerile emoțiilor pe cele 2 categorii. Nu interveni până când nu termină de sortat cele 12 emoții. Apoi discutați despre alegeri.

[Start joc](https://wordwall.net/resource/2007082)

Țineți apăsat ctrl + click stânga mouse pe START JOC sau copiați urmatorul link in browser.

https://wordwall.net/resource/2007082