



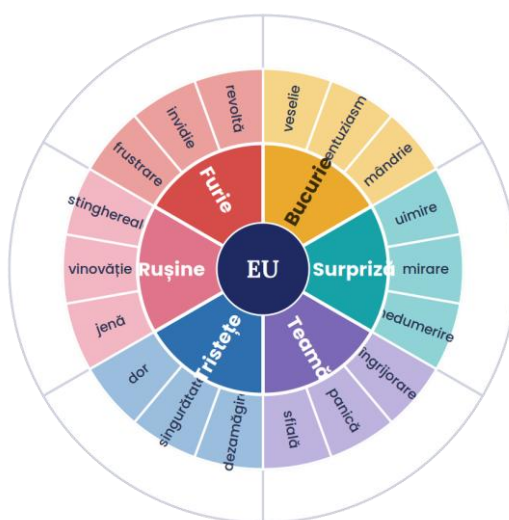
INSTRUMENT ARTEPSY

Roata Emoțiilor

de la câteva cuvinte, la un vocabular al trăirii

Un instrument care îl ajută pe copil să treacă de la etichetele largi, „bine” sau „rău”, la cuvântul potrivit pentru ceea ce simte. Însoțit de o tehnică de lucru cu cele trei chei ale emoției, transformă roata dintr-o imagine într-un demers terapeutic. Gândit pe reperiile științifice ale diferențierii emoționale, pentru acasă și pentru cabinet.

4-14 ani



FUNDAMENTARE

De ce contează cuvântul potrivit

Cuvântul cu care numim o emoție nu doar o descrie, ci o și conturează; cu cât copilul are mai multe cuvinte, cu atât trăirea lui devine mai limpede și mai ușor de purtat.

Unii copii traduc o lume întreagă de trăiri prin două-trei etichete globale, „bine”, „rău”, „nervos”, în vreme ce alții disting fin între dezamăgire, singurătate și dor. Această capacitate de a separa stările afective în categorii precise poartă numele de **diferențiere** sau **granularitate emoțională**, iar cercetarea arată că ea se leagă strâns de o reglare mai bună: în fața stresului intens, persoanele care își trăiesc emoțiile cu mai multă granularitate recurg mai rar la strategii dezadaptative precum agresivitatea sau evitarea .

La copil, această diferențiere se construiește lent. Categoriile emoționale pornesc largi și se rafinează treptat pe măsură ce copilul învață cuvinte noi în conversație, iar capacitatea urmează o traiectorie în formă de U, cu minimum în adolescență. Vestea bună pentru practică este că diferențierea se poate învăța: intervențiile care predau copilului **ce anume distinge o emoție de alta** îi cresc semnificativ granularitatea, cu efecte menținute în timp.

Cuvântul construiește emoția

A numi o trăire o face mai clară și mai ușor de reglat. Vocabularul emoțional funcționează ca un set de unelte cu care copilul își organizează experiența interioară.

Distincțiile se pot preda

A învăța copilul ce deosebește o emoție de vecina ei crește diferențierea, cu efecte care se mențin la distanță.

Adolescența este valea

Granularitatea atinge minimumul dezvoltării în adolescență, ceea ce face din îmbogățirea vocabularului o intervenție potrivită tocmai atunci.

Cuvintele se învață în relație

Vocabularul emoțional crește prin conversațiile despre emoții purtate cu adulții apropiați.

Ideea de reținut

Roata singură arată opțiunile; tehnica de lucru îl învață pe copil cum să ajungă la cuvântul potrivit. A preda distincțiile dintre emoții este ingredientul activ care transformă un instrument vizual într-un demers care chiar dezvoltă granularitatea.

TEHNICA DE LUCRU

Cele trei chei ale emoției

Pe roată, copilul nu ghicește cuvântul, ci îl descoperă folosind trei chei care deosebesc orice emoție de vecinele ei. Fiecare cheie corespunde unei componente a trăirii, iar învățarea lor este exact mecanismul care crește diferențierea emoțională (Vedernikova, Kuppens & Erbas, 2021).

1 Cheia situației <i>Ce s-a întâmplat?</i> Fiecare emoție are un declanșator tipic. Pierderea cheamă tristețea, amenințarea cheamă teama, nedreptatea cheamă furia, iar propria greșală cheamă rușinea ori vinovăția.	2 Cheia corpului <i>Cum simt în corp?</i> Fiecare emoție are o semnătură corporală. Greutate în piept, căldură în obraji, nod în stomac ori fluturi sunt indicii care apropie copilul de cuvântul potrivit.	3 Cheia impulsului <i>Ce îmi vine să fac?</i> Fiecare emoție împinge spre o acțiune. Să mă retrag, să mă ascund, să înlătur obstacolul ori să caut apropiere - impulsul dezvăluie trăirea din spatele lui.
--	--	---

Cu cele trei chei, copilul pornește din centru (familia de bază) și călătorește spre margine până la nuanța care se potrivește. Tabelul de mai jos arată cum aceleași chei despart emoțiile ușor de confundat, un sprijin util mai ales în cabinet.

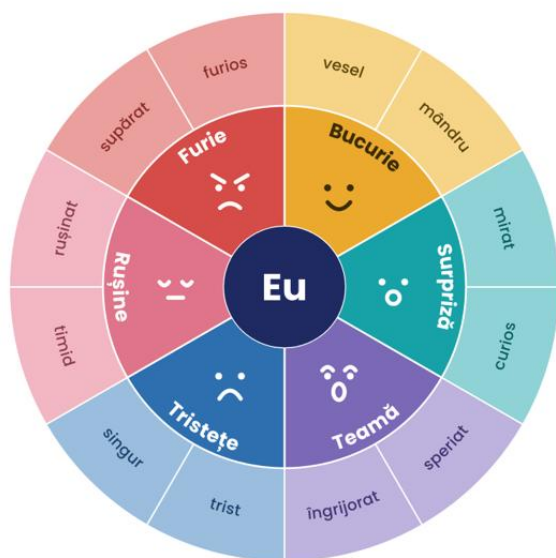
Emoția	Cheia situației - ce s-a întâmplat	Cheia impulsului - ce îmi vine să fac
■ Tristețe	am pierdut ceva sau pe cineva drag	să mă retrag, să fiu alinat
■ Dezamăgire	o așteptare nu s-a împlinit	să renunț, să regândesc
■ Teamă	simt o amenințare, un pericol	să fug, să evit, să mă feresc
■ Rușine	eul meu a fost expus sub privirea altcuiva	să mă ascund, să dispar
■ Vinovăție	o faptă a mea a rănit pe cineva	să repar, să-mi cer iertare
■ Furie	o nedreptate sau o piedică în calea mea	să înlătur obstacolul, să mă impun
■ Invidie	altcineva are ceea ce mi-aș dori	să compar, să râvnesc, să obțin

Pentru adultul care însoțește

Cheile se folosesc cu blândețe și curiozitate, ca o explorare împreună. Nu există un răspuns greșit; când adultul își numește la rândul lui situația, senzația și impulsul, oferă copilului un model viu de vocabular emoțional.

Ce simt și ce pot face

Fișă de lucru · pentru cei mici (4–7 ani) · împreună cu un adult



Arată emoția ta de azi pe roată.

1 Ce simt?

Ce s-a întâmplat? Spune sau desenează.

Culoarea emoției mele:



2 Unde o simt în corp?



Colorează locul unde
simți emoția - burtică,
piept, gât, cap, mâini.

3 De ce am nevoie?

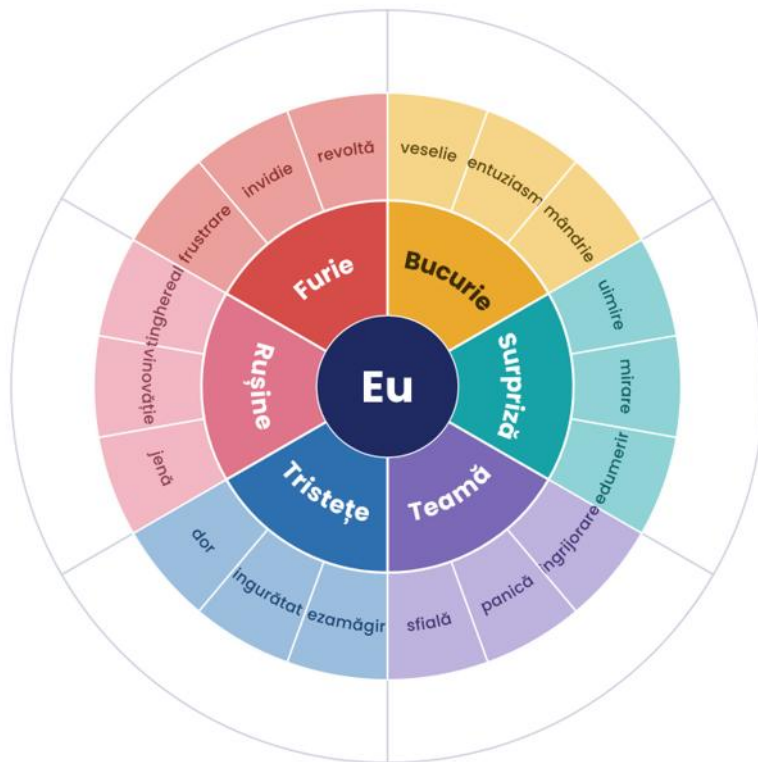
 o îmbrățișare	 să fiu ascultat	 puțin spațiu	 ajutor
--	--	---	---

Un lucru mic pe care îl pot face acum

Scrive sau desenează.

De la emoție la răspuns

Fișă de lucru · pentru cei mari (8-14 ani)



1 Identific emoția

cu cele trei chei

S Situația - ce s-a întâmplat?

C Corpul - cum și unde simt?

I Impulsul - ce îmi vine să fac?

→ Cuvântul meu precis:

2 Ascult mesajul emoției fiecare emoție îmi cere ceva

Sub emoția mea stă o nevoie. De ce cred că am nevoie chiar acum? Bifează sau scrie.
siguranță · înțelegere · apropiere · spațiu · dreptate · alinare · încurajare ·
reparare · odihnă · altceva...

3 Aleg un răspuns un pas mic, potrivit nevoii

Un lucru pe care îl pot face pentru mine, și unul pe care îl pot cere de la cineva.

Pentru mine...

Cu cineva...

Un cuvânt nou pentru dicționarul meu

Îl scriu și în inelul liber al roții. Colecția mea crește de la o întâlnire la alta.

RECOMANDĂRI DE UTILIZARE

Acasă și în cabinet

În familie

- **Cheile la cină.** Fiecare povestește pe scurt ce s-a întâmplat, cum a simțit în corp și ce i-a venit să facă, apoi caută cuvântul pe roată.
- **Numiți și voi fin.** „Sunt mai degrabă dezamăgit decât supărat” oferă copilului un model viu de distincție.
- **Fără răspunsuri greșite.** Orice cuvânt ales este valid; curiozitatea deschide, corectarea închide.
- **Colecționați cuvinte noi.** Adăugați în inelul liber cuvintele descoperite în cărți, filme și povești.
- **Reveniți des.** Folosită regulat, roata devine un limbaj comun al familiei.

În cabinet

- **Tehnica celor trei chei.** Structurează explorarea prin situație, corp și impuls, mecanismul cu efect dovedit asupra diferențierii.
- **Tabelul distincțiilor.** Sprijină lucrul cu perechile confundabile - tristețe și dezamăgire, rușine și vinovăție.
- **Exersarea cu scenarii.** Situațiile scurte antrenează recunoașterea, în spiritul sarcinilor de diferențiere din cercetare.
- **Reper longitudinal.** Dicționarul personal devine un jurnal al creșterii granularității în timp.
- **Punte expresiv-creativă.** Se combină firesc cu desenul, cardurile metaforice și jocul simbolic.

Notă de cadru profesional

Roata Emoțiilor este un instrument psihoeducational și de explorare, gândit pentru a îmbogăți vocabularul emoțional și a sprijini diferențierea trăirilor. Dificultățile persistente de recunoaștere și exprimare a emoțiilor, mai ales când afectează viața de familie, școlară sau relațională a copilului, merită o evaluare de specialitate. Folosirea în scop clinic rămâne în responsabilitatea psihologului acreditat, integrată într-un demers terapeutic coerent.

„Fiecare trăire își are cuvântul ei. Cu cât cunosc mai multe cuvinte, cu atât mă înțeleg mai bine.”

www.artepsy.ro

REPERE BIBLIOGRAFICE

1. Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713–724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
2. Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2012). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER Feeling Words Curriculum. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 218–224. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.10.002>
3. Denham, S. A. (1998). *Emotional development in young children*. Guilford Press.
4. Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
5. Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 10–16. <https://doi.org/10.1177/0963721414550708>
6. Nook, E. C., Sasse, S. F., Lambert, H. K., McLaughlin, K. A., & Somerville, L. H. (2018). The nonlinear development of emotion differentiation: Granular emotional experience is low in adolescence. *Psychological Science*, 29(8), 1346–1357. <https://doi.org/10.1177/0956797618773357>
7. Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper & Row.
8. Vedernikova, E., Kuppens, P., & Erbas, Y. (2021). From knowledge to differentiation: Increasing emotion knowledge through an intervention increases negative emotion differentiation. *Frontiers in Psychology*, 12, 703757. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.703757>
9. Widen, S. C., & Russell, J. A. (2008). Children acquire emotion categories gradually. *Cognitive Development*, 23(2), 291–312. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2008.01.002>