





Аз и
емоциите







Емоциите предизвикват многобройни усещания у нас и отразяват нашата реакция към това, което се случва.



Изразяваме емоциите чрез очи, чрез мимики, чрез устни, чрез зачервяване на кожата, чрез стойката...

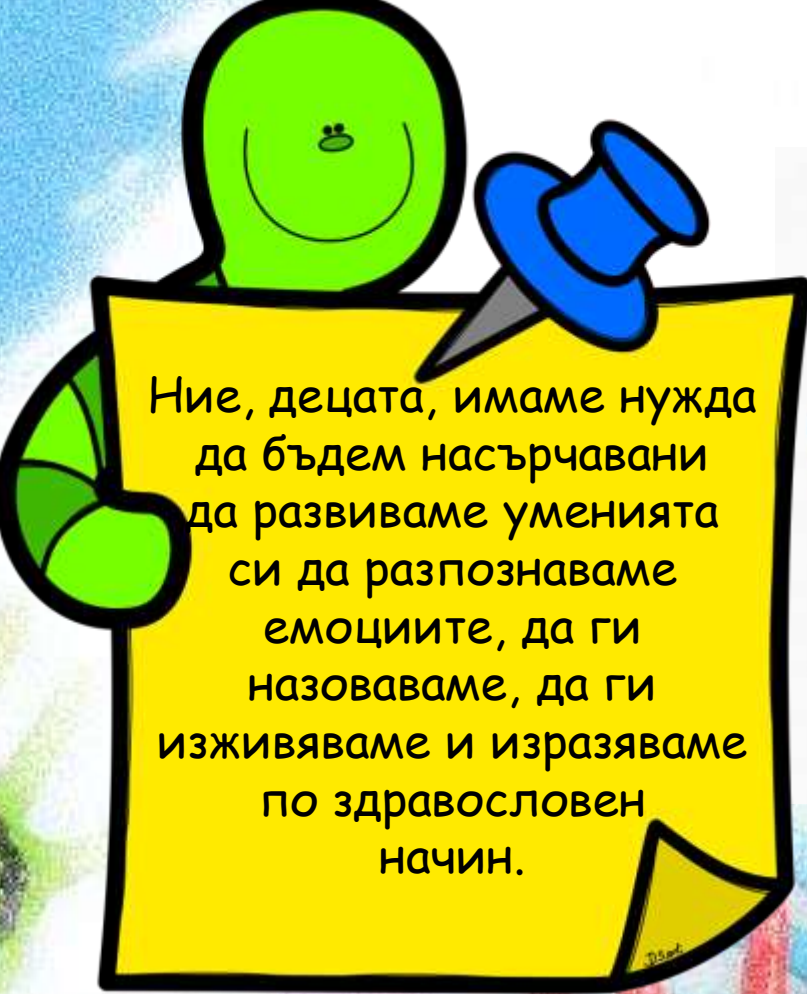


Преживяваме различни емоции - положителни и отрицателни, приятни и доста неприятни.



Всички хора изпитват емоции.





Ние, децата, имаме нужда да бъдем насърчавани да развиваме уменията си да разпознаваме емоциите, да ги назоваваме, да ги изживяваме и изразяваме по здравословен начин.



 **радост**

тъга 

 **страх**

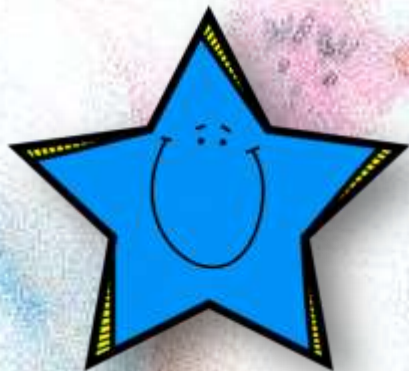
ГНЯВ 

 **доверие**

отвращение 

 **изненада**

очакване 



Избирам радостта!



РАДОСТ

Емоция, която ни кара да сияем с широка усмивка на лице. Всички се стремим към нея. Радваме се на следните неща:



Може да я открием в очите, в усмивката, в смеха...

И тъгата е част от живота.



ТЪГА

Тъга изпитваме, когато изгубим нещо ценно за нас или се разделим с някого. Понякога се натъжаваме и когато нещата не се случват както бихме искали.



ТЪГА



Разпознаваме я по сълзите, по отпуснатите рамене, по сведения поглед...

Доверието е спойката на живота.

ДОВЕРИЕ



Доверието е емоцията,
която ни свързва с
другите. То е в основата
на взаимността и
подкрепата, които
търсим и оказваме.



Изразява се в
подадена ръка,
ръкостискане,
активно
слушане...

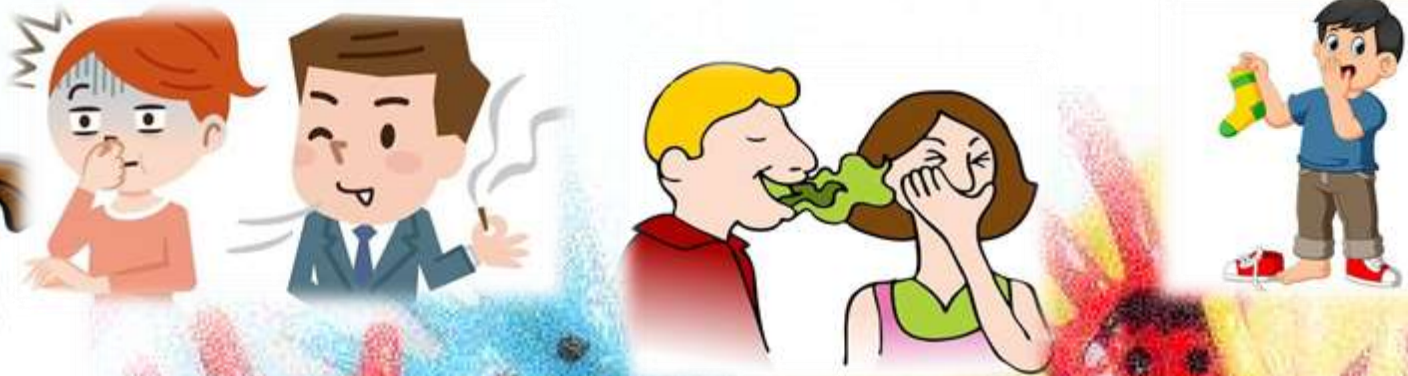


Сетивата ни са пред изпитание, когато...

ОТВРАЩЕНИЕ



Отвращението е емоцията, която ни отблъсква от нещо неприятно за сетивата ни.





Всеки изпитва страх...



СТРАХ



СТРАХ



Това е емоцията, която изпитваме, когато нещо или някой ни застрашава. Но понякога страхът ни предпазва от по-голяма беда. Разгледай примерите:



Разпознаваме го по широко отворените очи, по треперещия глас, по желанието за бягство...



Гневът е лош съветник!



ГНЯВ

Гневът е емоция, която може да се опише като буреносен облак. Ако не го успокоим, може да нанесем вреда на себе си или на друг. Помисли над следните примери на такова проявление на гнева:



ГНЯВ



Разпознаваме го по стиснатите юмруци, по силния глас, по присвитите очи...



Всички обичаме приятните изненади.



ИЗНЕНАДА



Изненадата винаги е неочаквана от нас и може да ни донесе много щастие.

ИЗНЕНАДА



В очакване на...

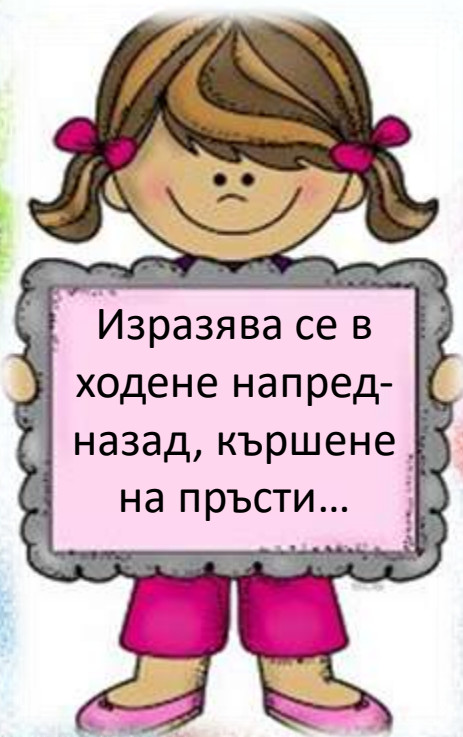
ОЧАКВАНЕ



Очакване е емоцията, която изпитваме, когато сме планирали нещо и търпението ни е пред изчерпване.



Изразява се в ходене напред-назад, кършене на пръсти...



Списък с още емоции:

- ✓ безпомощност,
- ✓ вдъхновение,
- ✓ вина,
- ✓ въодушевление,
- ✓ гордост,
- ✓ досада,
- ✓ еуфория,
- ✓ жалост,
- ✓ завист,
- ✓ злоба,
- ✓ любопитство,
- ✓ ненавист,
- ✓ обич,
- ✓ обида,
- ✓ паника,
- ✓ раздразнение,
- ✓ разочарование,

- ✓ симпатия,
- ✓ скука,
- ✓ срам,
- ✓ състрадание,
- ✓ тревога,
- ✓ удовлетворение,
- ✓ удоволствие,
- ✓ ужас,
- ✓ щастие,
- ✓ ярост...

Този списък не е пълен и окончателен. Той само ни показва колко е необятен светът на емоциите у един човек.

Мило дете, за да
изпитваш повече
положителни емоции,
като радост и щастие,
бъди добър към себе си
и околните!



Цени себе си!




НАТИШИ ВЪВ ВСЯКО ПРЪСТЧЕ
ПО НЕЩО, КОЕТО ХАРЕСВАШ В
СЕБЕ СИ.



ГРИЖИ СЕ ЗА СЕБЕ СИ
За да си щастлив, трябва да се харесваш такъв, какъвто си.

Можеш ли да откриеш 5 разлики в огледалото?





По теорията
за емоциите
на Робърт
Плутчик.



Издава и разпространява:

ОБЩИНСКИ СЪВЕТ ПО НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА

Превантивно-информационен център
6600, гр.Кърджали, бул."България" №74,
ет.3, стая 309, тел: 0361/6-41-43,
piz_kj@mail.bg

