

Име: _____

Дата: _____

Какво са емоциите? Основни емоции. Изразявам своите емоции.

Задача 1: Свържи емоцията с правилното лице.

Радост

Тъга

Гняв

Страх

Изненада



Задача 2: Прочети ситуациите и огradi емоцията, която би изпитал.

1. Получаваш подарък за рождения си ден.

Радост / Тъга / Гняв

2. Твоят приятел не иска да играе с теб.

Радост / Тъга / Изненада

3. Топката ти е паднала в дълбока локва.

Радост / Страх / Гняв

4. Учителят те похвали пред класа.

Радост / Изненада / Тъга

5. Куче излае силно до теб.

Страх / Радост / Тъга

Задача 3: Довърши изреченията.

Аз се чувствам радостен, когато _____

Аз се чувствам тъжен, когато _____

Аз се чувствам ядосан, когато _____

Аз се чувствам уплашен, когато _____

Аз се чувствам изненадан, когато _____

Задача 4: Отбележи с ✓ какво можеш да направиш, когато изпиташ силна емоция:

☐ Да поговоря с приятел или възрастен.

☐ Да подишам дълбоко.

☐ Да се ядосам и да счупя нещо.

☐ Да нарисувам как се чувствам

Комикс на моите емоции



Тук аз се чувствам
радостен, защото...



Тук аз се чувствам
тъжен, защото...



Тук аз се чувствам
ядосан, защото...



Тук аз се чувствам
уплашен, защото...