

МОЕТО ТЯЛО И МОИТЕ ЕМОЦИИ

Част 1: Оцвети:

Оцвети местата, където усещаш различните емоции:

- Радост – къде я усещам? (сърце, лице) – жълто сърце
- Тъга – къде я усещам? (очи, гърди) – сиво сърце
- Гняв – къде я усещам? (юмруци, глава) – червено сърце
- Страх – къде я усещам? (стомах, крака) – синьо сърце

Част 2: Покажи какво се случва с тялото ти, когато:

- Когато съм ядосан
- Когато съм радостен
- Когато съм уплашен
- Когато съм тъжен

Част 3: Емоционален термометър

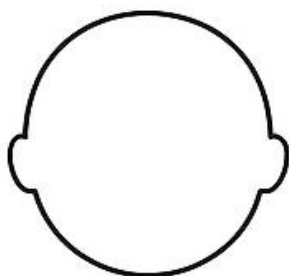
Помисли колко силно чувстваш различните емоции.

Оцени ги по скала от 1 (слабо) до 5 (много силно)

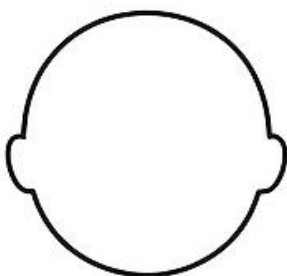
- Радост: 1 2 3 4 5
- Тъга: 1 2 3 4 5
- Гняв: 1 2 3 4 5
- Страх: 1 2 3 4 5
- Изненада: 1 2 3 4 5

Помни: Тялото ти винаги ти показва как се чувстваш.
Слушай го и се грижи за него!

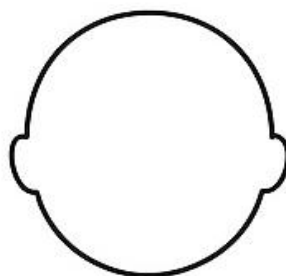
Част 4: Нарисувай лицата на емоциите



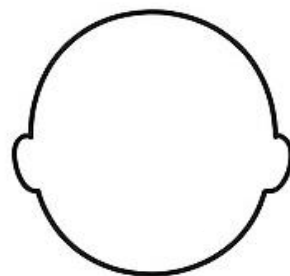
Радостен



Тъжен



Ядосан



Уплашен

