



## Emotsioonide tööleht 1:

Põhiemotsioonid:

1. Rõõm (õnnetunne, lõbusus, nauding, rahulolu, õndsus, uhkus, hea erutus, võlutus, rahuldus, eufooria, tunnustus, sõbralikkus, usaldus, headus, poolehoid, kiindumus, imetlemine)
2. Üllatus (imetus, põnevus, hämmastus)
3. Kurbus (murelikkus, rõõmutus, kahetsus, süü, häbi, üksildus, nukrus, meeleheide, depressioon)
4. Hirm (ärevus, kartus, närvilisus, mure, jahmatus, halb eelaimus, ettevaatlikkus, kõhklus, ärrituvus, õudus, ehmatuse, paanika)
5. Viha (raev, vimm, pettumus, ärritus, nõrdimus, solvumus, kibestumus, vaenulikkus, meelepaha, ärrituvus, vägivaldus)
6. Vastikus (põlgus, põlastus, halvaksapanu, jälestus, vastumeelsus, ebameeldivuse tunne, ärritus)

## Oma emotsioonide tundmine

Kirjuta siis, mis teeb sind ärevaks.

Milline sa siis välja näed?

