



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 rõõmsaks ja õnnelikuks

Milline sa siis välja näed?

