



Кажи како се осећаш!

Азбука осећања

Срећа

– пријатно, снажно осећање које настаје када нам се испуни жеља или циљ који нам је јако важан.



Туга

– осећање које се јавља када нешто или некога ко нам је значајан изгубимо.



Гађење

– доживљај одбаџивања нечега или некога за кога проценjuјемо да нас угрожава.



Страх

– нетријатно осећање које настаје у ситуацији када се осетимо угроженим и помислимо да нешто лоше може да нам се деси.



Бес

– јавља се када проценимо да се догодила неправда или да нас неко или нешто угрожава, а сматрамо да можемо да се одбранимо.



Изненађеност

– осећање које настаје када се деси нешто што нисмо очекивали.



Забринутост

– осећање које настаје када ишчекујемо неки догађај, а не знајмо на који ће се начин он десити.



Стид

– осећамо га када мислимо да смо урадили нешто што ће људи који су нам битни проценити као негативно.

