

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 одбацивања нечега или некога за кога процењујемо да нас угрожава.

Страх

– непријатно 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 знамо 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.