

Τα συναισθήματα

Τα συναισθήματα μπορεί να είναι είτε ευχάριστα είτε δυσάρεστα.

Σε οποιαδήποτε από τις δύο αυτές καταστάσεις της ευχάριστης ή δυσάρεστης θέσης που μας προκαλούν, εκφράζουν μια κατάσταση της ψυχής μας που προκαλείται από κάποιο γεγονός.

Η ψυχική μας κατάσταση μας επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό στον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε.

Τα 4 βασικά συναισθήματα



Πώς εκφράζεται η **χαρά** μας;

Όταν νιώθουμε χαρά τότε όλο το πρόσωπό μας φωτίζεται!

Είμαστε χαρούμενοι και αυτό φαίνεται από το χαμόγελό μας.



•

Πώς εκφράζεται η **λύπη** μας;

Όταν είμαστε λυπημένοι τότε δείχνουμε στεναχωρημένοι, δεν έχουμε καλή διάθεση και το πρόσωπό μας σκοτεινιάζει.

Είμαστε λυπημένοι και αυτό φαίνεται γιατί δεν χαμογελάμε αλλά μπορεί ακόμα και να κλάψουμε.



•

Πώς εκφράζεται ο **φόβος** μας;

Όταν φοβόμαστε τότε συνήθως χρειαζόμαστε να είμαστε κοντά στους ανθρώπους που αγαπάμε. Ζητάμε τη βοήθειά τους, ζητάμε να μας προστατέψουν.

Είμαστε φοβισμένοι και αυτό μπορεί να φανεί στο πρόσωπό μας από την έκφραση του τρόμου μπορεί να έχουμε στα μάτια μας.



•

Πώς εκφράζεται ο **θυμός** μας;

Όταν θυμώνουμε κάτι ή κάποιος μπορεί να μας έχει εκνευρίσει και να νιώθουμε αδικημένοι.

Είμαστε θυμωμένοι και αυτό φαίνεται από τις εκφράσεις του προσώπου μας. Είμαστε συνοφρυωμένοι, δηλαδή τα φρύδια μας μαζεύονται και το πρόσωπό μας αγριεύει.



Δραστηριότητα 1. Αντιστοίχιση

Βρίσκω και ενώνω την Αργυρώ με το σωστό συναίσθημα.



θυμός

λύπη

χαρά

φόβος

<http://taniamanesi-kourou.blogspot.gr/>

Δραστηριότητα 2

Κόλλησε το προσωπάκι που
ταιριάζει σε κάθε τετραγωνάκι

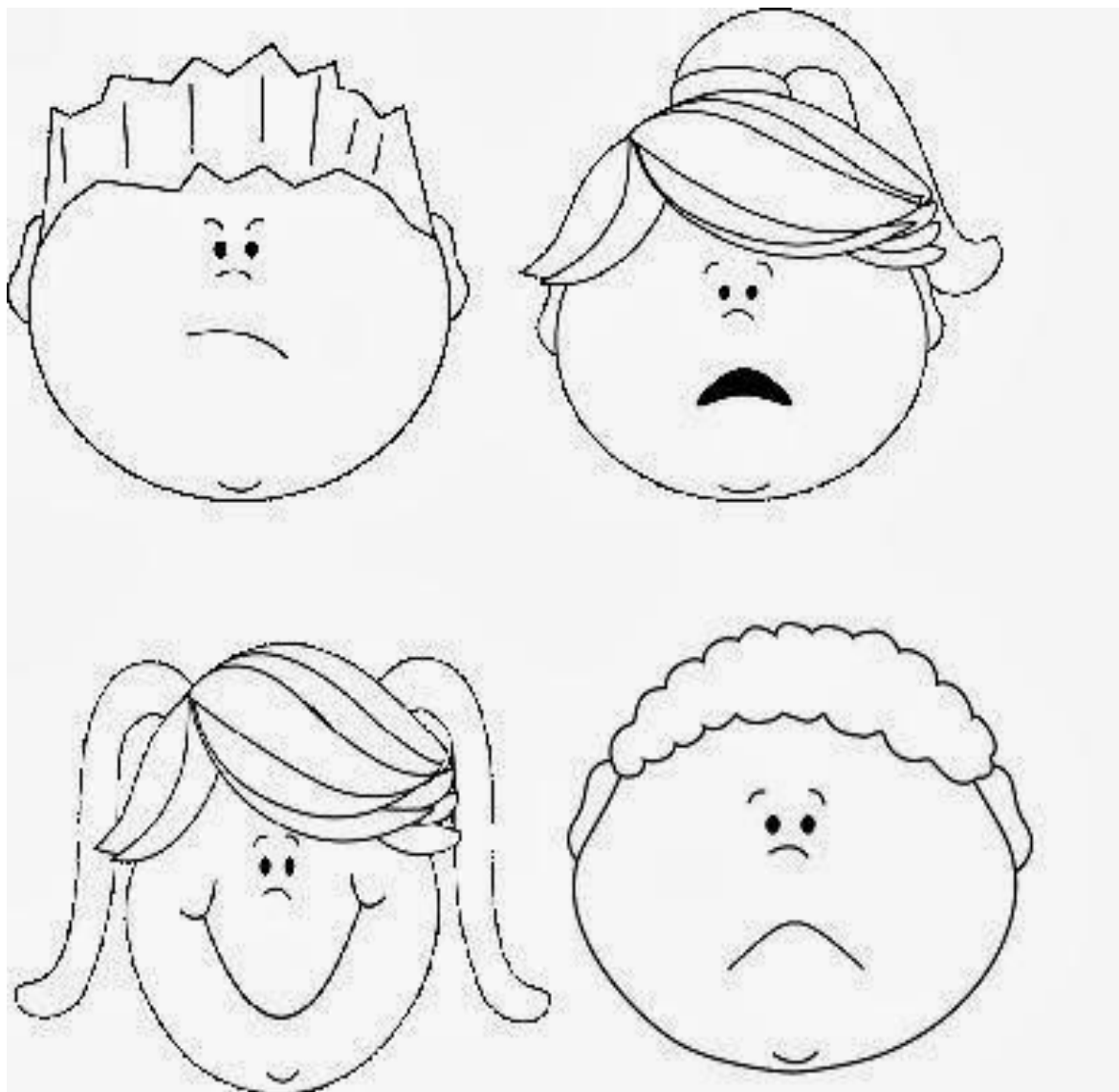
φόβος

χαρά

λύπη

θυμός

Τα προσωπάκια που χρειάζεσαι για τη δραστηριότητα 2



Η δραστηριότητα ανακτήθηκε από <http://topiooraiosxoleioeinaitonipiagvgeio.blogspot.com/2014/03/blog-post.html?spref=fb>

Δραστηριότητα 3. Πώς νιώθω όταν....

Συμπλήρωσε την πρόταση με το κατάλληλο συναίσθημα που μου προκαλεί.

Πώς νιώθω όταν....

- Μου λένε μπράβο γιατί διάβασα και έκανα όλες τις ασκήσεις

.....

- Ακούω ότι το απόγευμα θα παίξω με τους φίλους μου

.....

- Τσακώνομαι με τον/την συμμαθητή/τρια μου

.....

- Κάνω πάρτι για τα γενέθλιά μου

.....

- Γίνεται σεισμός

.....