**NIMI**..............................................................

**MINU EMOTSIOONIDE KAART**

1. **EMOTSIOONIDE ÄRAARVAMINE HÄÄLE JÄRGI**

Mõtle, kuidas kõlab lause **„Täna sadas lumi maha“** öelduna erinevate emotsioonidega.



Proovi paarilisega (üks ütleb, teine arvab ära) või iseseisvalt korrata lauset **„Täna pakutakse sööklas pilaffi“** nende nelja erineva emotsiooniga.

1. **EMOTSIOONIDE ÄRAARVAMINE KEHAKEELE JÄRGI**

Ühenda joonega vasakul pool olevad liigutused paremal pool oleva sobiliku emotsiooniga.

|  |  |
| --- | --- |
| Langetab pea ja õlad | Hirm |
| Pigistab käe rusikasse | Viha |
| Teeb kergeid hüppeid kohapeal | Rõõm |
| Katab oma pea kätega | Kurbus |
|  |  |
|  |  |

1. **EMOTSIOONIDE JOONISTAMINE**

Joonista pastakaga üks joon, mis illustreerib erinevaid emotsioone.

**Joonista kurbuse joon**  **Joonista hirmu joon**



**Joonista rõõmu joon** **Joonista viha joon**



Mille poolest need jooned üksteisest erinevad? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **EMOTSIOONIDE TEADVUSTAMINE**

Lõpeta laused:

Mind **muudab vihaseks** see, kui \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ma tunnen **hirmu**, kui\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mind **muudab kurvaks** see, kui \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ma **olen rõõmus**, kui \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **EMOTSIOONIDE KRAADIMINE JA JUHTIMINE** 

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Eile õhtul | Täna varahommikul | Praegu |
| Ma olen rõõmus. |  |  |  |
| Mul on hea olla. |  |  |  |
| Ma olen rahulik. |  |  |  |
| Ma muretsen. |  |  |  |
| Mul on halb olla. |  |  |  |

1. Pane igasse tulpa linnuke, kuidas Sa tundsid ennast eile, täna ja praegu.

2. Selleks, et juhtida oma emotsioone on vaja “kraadida” oma enesetunnet:

* Kui ma vihastan kellegi peale, aitavad mind (mis tegevused)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Kui mul on hirm enne kontrolltööd, aitavad mind (mis tegevused)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Kui ma olen õhtul kurb, aitavad mind (mis tegevused)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Kui ma olen tunnis ülemeelik, aitab mind taas rahustada (mis tegevused)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*„Juhtida saab seda, mida me teadvustame.*

*See, mida me ei teadvusta, juhib meid.”*