

LĘK	ZŁOŚĆ	RADOŚĆ	SMUTEK	INNE
trwoga niepokój lęk przerażenie panika obawa niepewność bojaźliwość nieśmiałość podejrzliwość powściągliwość zagubienie wahanie popłoch	wzburzenie frustracja nienawiść irytacja wściekłość gniew zdenerwowanie podrażnienie zniecierpliwienie zaciętrzewienie oburzenie niechęć pogarda mściwość desperacja furia uraza szał	euforia błogość podniecenie szczęście rozbawienie entuzjizm zadowolenie zachwył wdzięczność wesołość ekscytacja sympatia życzliwość satysfakcja odprężenie ożywienie serdeczność czułość ulga	zawód gorycz rozpacz żał melancholia zmartwienie przybicie depresja apatia żałoba przygnębianie ból zranienie przygaszenie	wstyd poczucie winy zakłopotanie zdziwienie wstręt tęsknota dyskomfort rozczarowanie trauma upokorzenie poczucie bezpieczeństwa poczucie własnej wartości, poczucie niższości, straty, krzywdy, odrzucenia, żałoby obojętność skrępowanie zazdrość ulga troska bezsilność amok niezadowolenie akceptacja miłość ufność oszołomienie

WAŻNE: Lista nie jest skończona! :)

O uczuciach możemy mówić za pomocą metafory. A to daje nam nieskończenie wiele możliwości opowiadania o tym, co czujemy i dzięki temu uczuć dziecko, że zachowujemy się, ponieważ czujemy, myślimy, potrzebujemy, pragniemy. A to bardzo potrzebna umiejętność.

Materiały przygotowane na potrzeby kursu dla rodziców "Chcę inaczej!", który jest częścią programu Poruszające Bajki o Emocjach.

