

Dine egne følelser i forskellige situationer

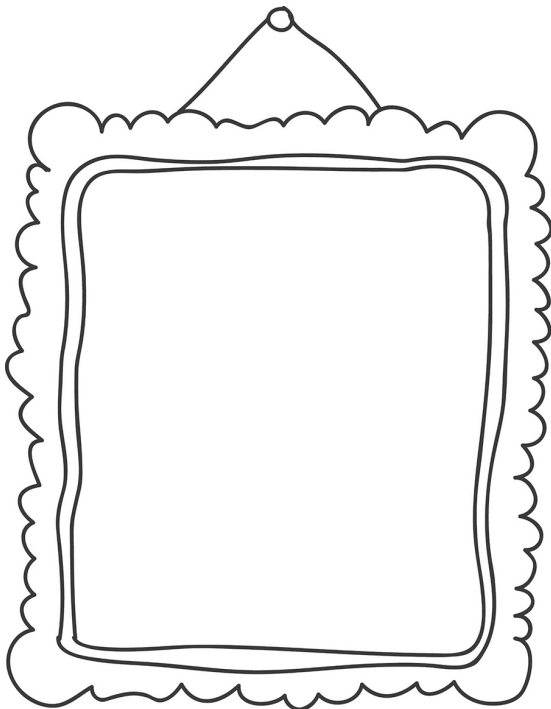
Kapitel 4: Øvelsesark 1

Side 1 af 3

Sådan som folk har det indeni afspejles i den måde, de reagerer på over for andre. Men før vi kan finde ud af, hvordan andre har det i forskellige situationer, må vi først kende vores egne følelser.



Ud for hver af følgende situationer skal du tegne et billede af dit ansigt, sådan som det ser ud i den beskrevne situation. Derefter skal du vælge en følelse fra ordbanken, som bedst beskriver den følelse, der passer til dit ansigt på billedet, og skrive det på den blanke linje. Husk, der er ingen rigtige eller forkerte svar i denne øvelse! Vi har alle forskellige følelser, så det er helt fint, hvis du vælger et andet ord end dine klassekammerater.



Min lærer giver mig min matematikopgave tilbage og siger: "Godt arbejde! Du har næsten alle sammen rigtige."

Jeg føler mig _____

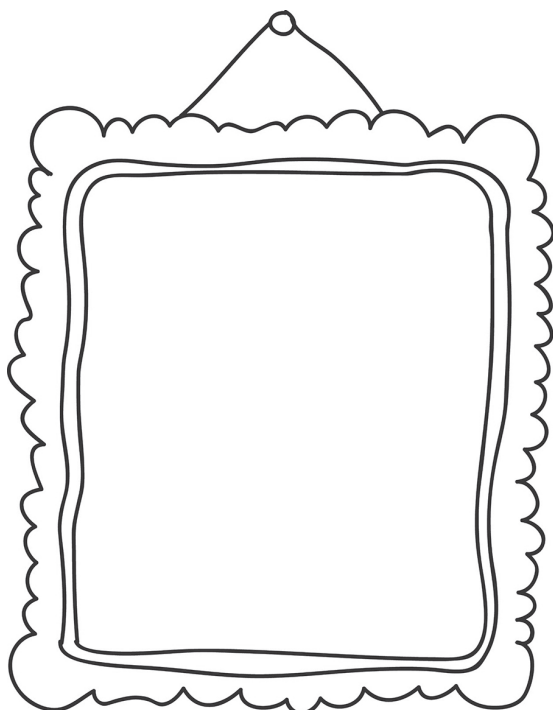
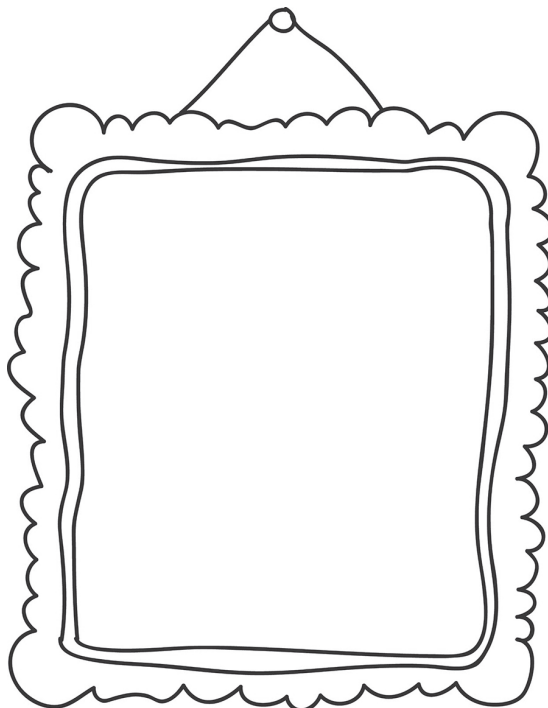
ORDBANK:

glad, trist, spændt, sur, overrasket, utilpas, frustreret, skuffet, bange, okay

Dine egne følelser i forskellige situationer

Nogle af de andre børn spørger mig, om jeg vil være med til at spille et spil, som jeg rigtig gerne vil spille.

Jeg føler mig _____



Der bliver pludselig ændret i planerne. Det var meningen, at vi skulle have lavet et forsøg sammen i klassen, men nu skal vi bare læse i stedet for.

Jeg føler mig _____

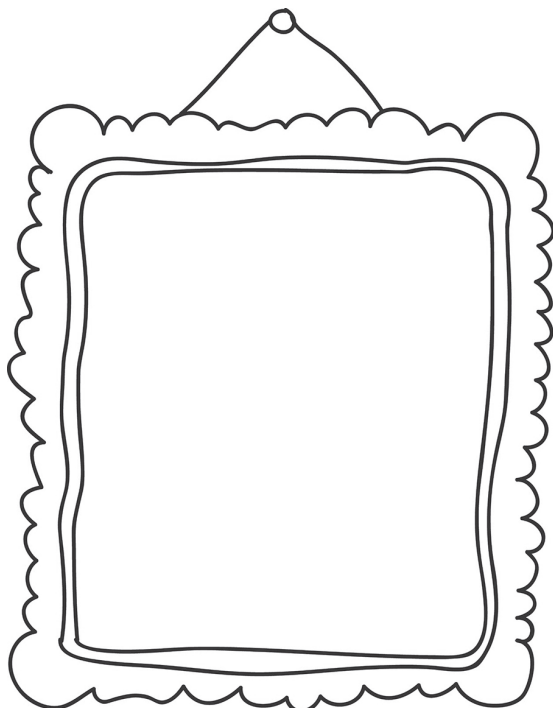
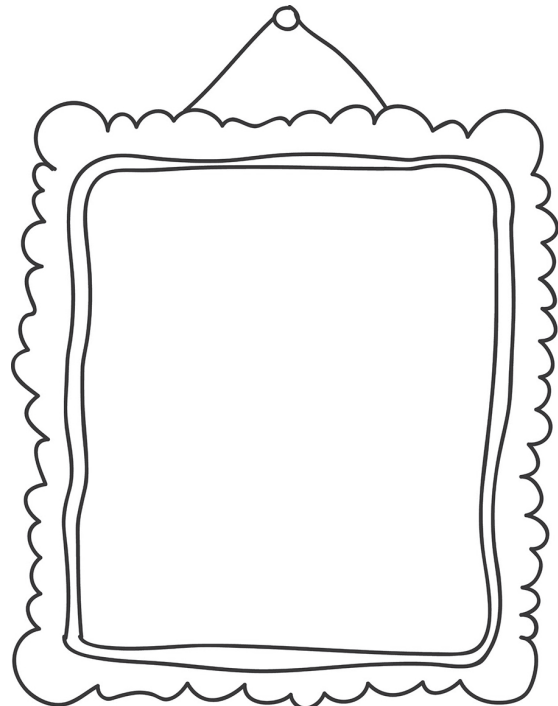
ORDBANK:

glad, trist, spændt, sur, overrasket, utilpas, frustreret, skuffet, bange, okay

Dine egne følelser i forskellige situationer

Det regner, så vi kan ikke komme udenfor i
spisefrikvarteret.

Jeg føler mig _____



Jeg svarer på min lærers spørgsmål, og hun
siger: "Det er rigtig! Godt tænkt."

Jeg føler mig _____

ORDBANK:

glad, trist, spændt, sur, overrasket, utilpas, frustreret, skuffet, bange, okay