



Bucuria



Cum te simți azi?

În fiecare zi experimentăm diferite emoții. Acestea ne pot face să ne simțim câteodată bine, câteodată rău.

Când experimentezi o emoție, încearcă să o identifici, să o denumești și apoi să decizi ce vrei să faci cu ea.



Când ne simțim bucuroși

Când ești bucuros, simți că toate îți merg bine.

Bucuria este o emoție plăcută.

Această emoție te face să zâmbești.



Când ne simțim bucuroși

Ai putea să te simți bucuros când ...

primești
o
răsplată

...faci pe
cineva să
zâmbească

...câștigi
o cursă
sau un
concurs

...cineva
spune
ceva
frumos
despre
tine.



Pe tine ce te face bucuros?

Când ne simțim bucuroși

Acest copil este
bucuros.

Ce observi pe fața sa?



Ce putem face?

Când suntem bucuroși, putem face diferite lucruri.

Bucuria este o emoție plăcută. Poate reușești să faci și tu pe cineva bucuros, fiind bun sau amuzant.

Ai putea să cânti un cântec sau să dansezi.

Ai putea să faci un desen.

Ai putea zâmbi.



Activitate în perechi

Întoarce-te către colegul de bancă.

Gândește-te la ceva ce te bucură și spune-i colegului tău.

Începe prin a spune:
„Mă bucur când...”

Mă bucur
când...

