

Cum te simți?

Teo și Sara
se bucură de
înghețata
delicioasă.

Când tatăl Sarei deschide
sticla, apa minerală
o stropește pe Ana.
El se rușinează de
neîndemânarea sa.

E plăcut să iubești și să
fii iubit de cineva.

Nu toată lumea
este dezgustată de
aceleași lucruri. Doar
Mati consideră că
viermele e scârbos.

Iacob a căzut și s-a lovit.
El plânge. Prietena sa,
Lina, îl consolează.

De cele mai multe ori îți dai seama
ce simt ceilalți oameni. Ei plâng
când sunt triști sau fac grimase
când sunt dezgustați. Când ești
furios, simți revolta în tot corpul.

Este important să vorbești despre
sentimentele tale. Când simți și spui
că îți este frică, oamenii te pot ajuta.
Dar cum îți dai seama că cineva este
fericit?

O, ce înalt e toboganul!
De jos părea mai ușor. Acum
lui Timi i-e frică.

Ida se simte singură, căci încă nu
cunoaște pe nimeni. Și Luca se simte
la fel. Ei au descoperit că e distractiv
să se joace împreună.

Mela urlă de furie pentru că nu mai
primește încă o înghețată. Dar în scurt
timp este din nou fericită. Sentimentele
se schimbă repede.

Jamal este trist. Cu ghipsul de
pe mână nu se prea poate juca.
Ce-l poate bucura acum?

Te simți mândru când
înveți ceva nou sau
reușești să faci ceva
dificil.



Cum apar sentimentele?

Sentimentele apar când corpul și creierul colaborează. Atunci când simțurile noastre percep un sunet, o mișcare sau un miros din mediul înconjurător, ele trimit un

mesaj creierului, care îți transmite sentimentul potrivit.

Ce sentiment ai atunci când guști o înghețată?

Aici se simt toate sentimentele!



Când ești furios, mușchii ți se încordează, ți pi, bați din picioare, iar fața ți se înroșește.

Când ești trist, deseori îți pleci capul sau te ghemuiești. Colțurile gurii ți se lasă în jos și uneori îți curg lacrimi.



Doar tu îți simți sentimentele. Cei din jur își dau seama ce simți după expresia feței tale, după postură și voce. Unii oameni asociază o emoție cu o anumită culoare. Așa faci și tu?

Când ești foarte bucuros, îți vine să ȳpăi, să cânti sau să îmbrățișezi pe cineva. Fața ți radiază și îți este cald.



Păstrez distanța atunci când prietena mea, Lena, nu vrea să fie atinsă.

Lenei îi este greu să-și comunice sentimentele și să le înțeleagă pe cele ale altor oameni. De aceea trebuie să îi explici ce simți.



Dacă ești agitat, parcă nu-ți găsești locul. Simți un gol în stomac și respiri mai repede.



Relaxarea este importantă pentru organism. Atunci te simți calm și mulțumit.



Când îți este frică, mușchii ți se încordează, inima ți bate repede și te doare stomacul. Unii oameni tremură sau transpiră.



Cum ne ajută sentimentele?



Dezgustul te poate proteja de boli. Dacă vezi sau miroși o mâncare stricată, corpul îți sugerează să n-o mănânci.

Sentimentele sunt un fel de busolă pentru corpul tău. Toate senzațiile tale produc sentimente, pe care creierul le stochează. Astfel îți va fi mai ușor să depășești un pericol

sau o problemă într-o situație similară. Cu toate acestea, unele sentimente se schimbă și în funcție de experiență, de exemplu, frica de un animal.



Furia îți dă multă energie și forță. Acest sentiment te ajută să te aperi.

Furia te poate face puternic. Când simți că te cuprinde furia, arată-le celor din jur că nu ești de acord cu ei. Furia e necesară, de exemplu, atunci când alți copii te tachinează pe tine și pe prietenii tăi.

Uneori este important să ne fie frică, pentru că acest sentiment ne poate împiedica să facem lucruri periculoase.

Toate sentimentele sunt folositoare, chiar și cele neplăcute, precum tristețea. Sheila îl vizitează pe Jamal. Văzând că este trist, ea vrea să-l consoleze. Cum anume?



Bucuria este un sentiment minunat, care ne face fericiți. Îl putem transmite și celorlalți.