



FICHAS DAS

EMOCIÓN

Imos coñecer algunhas emocións da man destes trasnos



A IRA OÙ ENFADO

COMO É: enorme, gritona, gruñona e ás veces agresiva.

APARECE CANDO: as cousas non saen como queremos ou alguén se porta mal con nós.

NECESITA OU QUERE: cambiar a situación, desafogarse.

COMO PODEMOS FACERNOS AMIGOS: deixándoa tranquila ata que se faga máis pequena, falando do noso enfado con outras persoas.

QUE COUSAS NON DEBEMOS FACER: deixala saír cando sexa moi grande e só queira romper, golpear, pegar ou gritar.



● MEDO

COMO É: inseguro, sobresaltado, sempre está tremendo.

APARECE CANDO: percibimos un perigo (real ou imaxinario) que nos produce inseguridade ou temor.

NECESITA OU QUERE: avisarnos dun perigo. Busca protección.

COMO PODEMOS FACERNOS AMIGOS: reflectíndoo nun debuxo ou nunha historia. Falando con outras persoas e aprendendo cousas sobre o que nos da medo.

QUE COUSAS NON DEBEMOS FACER: gardalo en segredo ou sentir vergoña. Rirse de quenes o senten por cousas que a nós non nos dan medo.



A ALEGRÍA

COMO É: divertida e ruidosa. Gústalle cantar, bailar, rir, xogar e saltar.

APARECE CANDO: as cousas saen como queremos e vemos cumprida algunha ilusión.

NECESITA OU QUERE: que a deixes saír para contaxiar aos demais.

COMO PODEMOS FACERNOS AMIGOS: permitindo que todas as persoas que están ao teu arredor a coñezan.

QUE COUSAS NON DEBEMOS FACER: deixarnos levar ata o punto de facer cousas perigosas. Crer que sempre temos que sentirnos alegres.



A VERGOÑA

COMO É: tímida, calada, huidiza.

APARECE CANDO: nos sentimos observados polos demais e pensamos que se ríen ou burlan de nós.

NECESITA OU QUERE: que busquemos solucións e aprendamos a mellorar, a comunicarnos cos demais.

COMO PODEMOS FACERNOS AMIGOS: dándolle pouca importancia e falando con outras persoas. Intentar mellorar nas cousas que nos dan vergoña.

QUE COUSAS NON DEBEMOS FACER: quedarnos paralizados e deixar de facer ou dicir cousas que nos gustan e que non lle molestan a outras persoas



A TRISTEZA

COMO É: calada, con poucas ganas de facer cousas, solitaria, escura.

APARECE CANDO: perdemos algo importante, alguén nos decepciona ou botamos de menos algo ou a alguén.



NECESITA OU QUERE: tempo para ir facéndose máis pequena, quere abrazos e que a escoiten.

COMO PODEMOS FACERNOS AMIGOS: escoitándoa. Facendo debuxos, contos ou historias sobre ela. Falando con outras persoas para que a coñezan.

QUE COUSAS NON DEBEMOS FACER: non facerlle caso, pensando que non ten importancia. Intentar escóndela ante os demais.