

# Eenheid 1 Verstaan verskillende emosies

## Liefde, geluk, hartseer, vrees en jaloesie

Mense ervaar baie verskillende emosies. Emosies is gevoelens. Hierdie emosies kan **negatief** of **positief** wees.

Sommige van die verskillende emosies wat mense voel, is **liefde**, geluk, **smart**, **vrees** en **jaloesie**. Dit is belangrik dat jy die emosies wat jy voel, verstaan en of wat jou so laat voel.



Na my pa se dood was ek baie hartseer omdat ek hom mis en baie lief is vir hom.



Ek was baie bly toe my ma van die werk af terugkom.



### Sleutelwoorde

**negatief:** sleg

**positief:** goed

**liefde:** 'n gevoel om baie van iemand of iets te hou

**smart:** 'n diep hartseer

**vrees:** om vir iemand of iets bang te wees

**jaloesie:** om ongelukkig te voel omdat jy voel dat iemand beter of gelukkiger as jy is



### Uitbreiding

Ekstra leeswerk: *The Feelings Book* deur Lynda Madison

## Aktiwiteit 1.1 Onderzoek emosies

30 minute

1. Trek twee kolomme in jou werkboek.
  - a) Gee aan elk 'n opskrif: Positiewe gevoelens en Negatiewe gevoelens.
  - b) Skryf die onderstaande emosies onder die korrekte opskrifte neer: kwaad, gefrustreerd, trots, opgewonde, uitgeput, ellendig, geïrriteerd, bly, angsbevange, opgewek, bang, rustig, woedend, gelukkig.
2. Beantwoord die volgende vrae in jou werkboek:
  - a) Gee 'n voorbeeld van iets of iemand waarvoor jy bang is.
  - b) Was jy al ooit jaloers op iemand anders? Verduidelik.
  - c) Beskryf twee mense wat jy liefhet.
3. Teken 'n prent met die gesigte van jou gesin en maats. Wys 'n emosie op elke persoon se gesig wat beskryf watter tipe persoon hy of sy is.