

Eenheid 4 Verstaan jou eie emosies

Mense druk hulle emosie deur hulle gedrag uit. Gedrag is wat jy doen of hoe jy optree. As jy hartseer of bang voel, kan jy dalk op 'n negatiewe manier optree. As jy gelukkig en veilig voel, kan jy dalk op 'n positiewe manier optree.

Gepaste maniere om jou emosies uit te druk

Dit is reg om soms sleg te voel, maar positiewe gedrag is beter as negatiewe gedrag. Jy moet probeer om elke dag bepaalde goeie, positiewe gevoelens te hê. Te baie slegte, negatiewe gevoelens sal jou ongelukkig laat voel.



Jy kan baie verskillende emosies ervaar en dit is normaal om hartseer en kwaad te voel. Maak nie saak hoe jy voel nie, jy moet probeer om uit jou emosies en ervarings te leer.

Om gelukkig te wees laat jou goed voel oor jouself.



Uitbreiding

Jy kan die boek *Wait Until Then* deur Randy Alcom lees.



Uitbreiding

Bykomende leeswerk



Lees die volgende paragraaf. Vul die emosies in wat uitgelaat is.

Maggie voel _____ as sy goed vaar in 'n toets. Haar broer is _____ op haar, want hy vaar nie goed op skool nie. Maggie se ouers is baie _____ op haar. Skool maak Maggie baie _____, maar sy _____ na die vakansie.

Aktiwiteit 4.1 Om gelukkig of hartseer te wees

30 minute

1. Skryf vyf dinge neer wat jou gelukkig maak.
2. Verskillende situasies wat jou gelukkig of hartseer laat voel.
 - a) Teken die volgende tabel in jou werkboek oor.
 - b) Voltooi die tabel deur ses situasies te noem wat jou hierdie week gelukkig of hartseer gemaak het.

Situasies wat my gelukkig of hartseer laat voel het		
Voorbeeld: Ek is gekies om in die sokkerspan te speel.	✓	

3. Kies een voorbeeld van hartseer en verduidelik wat jy kan doen om beter te laat voel daarvoor.
4. 'n Gelukkige plek laat jou goed en veilig voel. Beskryf so 'n plek en teken 'n prent om dit te illustreer.