

Emosies



Dag 2: 12 Mei



Wat onthou ek van emosies?

- Emosies is die klein stemmetjies binne in ons, wat vir ons sê hoe ons voel.
- Partykeer weet ons nie wat die stemmetjie vir ons sê nie.
- As ons nie weet wat die stemmetjies vir ons sê nie, weet ons nie hoe om op te tree nie.
- Elke emosie laat my anders voel.
- Elke emosie laat my anders reageer.
- Ek is in beheer van my eie emosies.
- Almal reageer anders wanneer hulle sekere emosies ervaar.
- Emosies hang ook af van jou eie ervarings.

Vandag se emosie:



Ongelukkig



Praat oor:

- Wat dink jy beteken dit as jy ongelukkig is?
- As jy ongelukkig is kan jy die volgende emosies ervaar: harseer / onseker / deurmekaar. Was jy al hartseer / deurmekaar / onseker?
- Wat het jou hartseer / deurmekaar / onseker gemaak?
- Wat het jy gedoen toe jy hartseer / deurmekaar / onseker was?



Wat kan jy doen as jy hartseer is?

(video se woorde)

- As jy hartseer is, moenie dit vir jouself hou nie, jy gaan net slegter voel.
- As iets of iemand jou sleg laat voel het en jy is hartseer, sê vir iemand hoe jy voel.
- Enige iemand kan dan vir jou help met die probleem wat jou hartseer maak sodat jy beter kan voel.
- As jy nie weet hoe om vir iemand te sê dat jy hartseer is nie, dan mag jy huil.
- As jy huil dan wys jy vir mamma / pappa / ouma / oupa / Juffrou dat jy hartseer is en dan kan hulle jou help om beter te laat voel.
- Nie almal huil as hulle hartseer is nie, maar dit help partykeer ook vir mamma / pappa of Juffrou om ook te wys dat hulle hartseer is.
- Partykeer het 'n mens net nodig om te huil, jy sal verbaas wees hoe vinnig jy daarna sal beter voel.
- Jy kan aan ietsie dink wat jou opgewonde maak of iets doen wat jou bly maak. Jy besluit self hoe lank dit vir jou gaan vat voor jy beter voel.

Praat oor: Wat jy kan doen as
iemand anders hartseer is?



Wat dink jy gebeur in die video?



Die einde