

Emosies



Dag 3: 13 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 van jou eie ervarings af.



Vandag se emosie:



Walg



Hoe ervaar ek walg?



- Walg kan verskillende emosies navore bring. Dit kan lei na gril, ongeskik wees, 'n negatiewe houding, gemeen teenoor ander, nors, sarkasties en jaloesie.
- Wat dink jy beteken dit as iets jou laat gril?
- Het iets jou al laat gril? Wat het gebeur?
- Wat beteken dit as iemand sê jy is ongeskik?
- Hoe kan jy gemeen wees teenoor iemand? (terg/ sarkasties)
- Wanneer jy negatief is oor iets dan maak dit jou mislik of nors. Was jy al mislik?
- Wat het jou mislik gemaak?
- Partykeer is die grootste rede van walg, jou jaloesie. Wat dink jy beteken dit as jy jaloers is?

Hoekom raak ek jaloers op iets of iemand?

- Jaloesie is 'n klein stemmetjie wat jou sleg laat voel. Dit kom partykeer tussen jou en 'n maat of tussen jou en 'n boetie of sussie.
- As dit vir jou voel of jy iets of iemand kan verloor dan voel jy bedreig.
- Jy raak dan mislik teenoor iemand anders en tree gemeen op.
- Jy knou dalk iemand af, julle begin dalk stry en later begin julle mekaar vermy.
- Jy is dan nie meer lus om enige iets te doen nie en gun ook nie vir ander geluk nie.
- Het jy geweet jaloesie kan jou baie siek maak?



Hoe hanteer ek jaloesie?



- Rol jy ook jou oë as dinge nie volgens jou reg verloop nie?
- Moet nooit jouself of dit wat jy het met iemand anders of hulle goed vergelyk nie. Jy is enig in jou soort. Jy is uniek!
- Kyk na die volgende video en dink na oor wat jy gesien het.



Waardeer wie jy is en wat jy het.



Die einde