

# Dobre i złe uczucia

Pozytywne, negatywne, przyjemne, nieprzyjemne... Próbujemy wkładać uczucia do różnych szufladek. A gdyby Wam ktoś powiedział, że złość może być dobra?

O uczuciach mówi się często w sposób wartościujący. „Dobre”, „złe”. Łagodniej: „pozytywne”, „negatywne”. Pozytywne potrafią wymienić nawet dzieci w przedszkolu (a może zwłaszcza one, bo kto potrafi bardziej się cieszyć?). **Radość, szczęście, miłość, wdzięczność, zachwyty, ekscytacja...** Gdy mowa o negatywnych, też wszyscy wiemy, o jakie chodzi. **Złość, smutek, żal, wstyd, lęk, nienawiść...**

Zastanów się i podaj po 3 sytuacje,  
sprawiające, że czujesz daną emocję.



Radość

- 1.
- 2.
- 3.



Smutek

- 1.
- 2.
- 3.



Strach

- 1.
- 2.
- 3.



Złość

- 1.
- 2.
- 3.



Zdziwienie

- 1.
- 2.
- 3.



Znudzenie

- 1.
- 2.
- 3.