



***Karte pričalice***  
***Emocije***

# ***LJUTNJA***

Osnovna emocija i važan signal da smo naišli na neku prepreku, doživjeli nepravdu ili nas netko/nešto ugrožava i krši naše granice.

# ***STRAH***

Osnovna emocija koja se javlja kada smo suočeni s nekom opasnošću od koje se ne možemo adekvatno zaštititi te se ne osjećamo sigurno.

# **TUGA**

Osnovna emocija koja se javlja kada izgubimo nekoga i/ili nešto što nam je vrijedno i koja nam pomaže da zastanemo, odtugujemo i prihvatimo gubitak.

# ***SREĆA***

Osnovna emocija koja se javlja kada su naše potrebe zadovoljene te kada se osjećamo voljeno, poštovano i vrijedno.

# ***SRAM***

Emocija koja se javlja kada procijenimo da smo nekim svojim postupkom pridonijeli tome da značajna osoba o nama misli negativno te se osjećamo loše zbog toga kakvi smo. Imamo osjećaj manje vrijednosti i čini nam se da se to ne može promijeniti.

# ***KRIVNJA***

Emocija koja se javlja kada se osjećamo loše zbog onoga što smo učinili ili kako smo se ponašali te mislimo da smo nekome ili nečemu naštetili i želimo to popraviti.

# ***ANKSIOZNOST***

Neugodno emocionalno stanje koje je reakcija na očekivanu stresnu situaciju ili događaj u budućnosti i javlja se kada osoba procjenjuje da su zahtjevi okoline i/ili situacije preveliki u odnosu na njene mogućnosti.



# ***LJUBAV***

Složena emocija koja se javlja u različitim oblicima (roditeljska, romantična, prijateljska...) te uključuje osjećaje privrženosti, nježnosti, brige za drugu osobu i predanosti njezinoj dobrobiti.

# ***LJUBOMORA***

Neugodna i složena emocija koju osoba osjeća kada procjenjuje da postoji opasnost da osoba koju voli zavoli nekog drugog te je dojmima da ta osoba oduzima (ili će vjerojatno oduzeti) naklonost osobe do koje mu/joj je stalo.

# **ZAVIST**

Neugodna emocija koja uključuje nezadovoljstvo i ogorčenost te proizlazi iz želje da posjedujemo osobine, kvalitete ili postignuća druge osobe kojoj zavidimo.

# ***RAZOČARANJE***

Složena neugodna emocija koju osjećamo kada neki ishod ne odgovara našim očekivanjima te uključuje osjećaje tuge, ljutnje i frustracije te doživljaj gubitka.

# ***PONOS***

Ugodna emocija koja se javlja kada je neki cilj postignut te je postignuće prepoznato i cijenjeno u našoj okolini.

# ***UZBUĐENJE***

Ugodna emocija koja se javlja kada očekujemo da će se dogoditi nešto pozitivno i jedva čekamo da se to dogodi.

# ***USAMLJENOST***

Subjektivni doživljaj i osjećaj koji se javlja kada nam nedostaju povezanost i kontakt s drugima na način kakav nam u tom trenutku treba.

# ***FRUSTRACIJA***

Neugodan osjećaj koji doživljavamo kada, zbog različitih okolnosti, ne možemo ostvariti nešto što nam je važno, odnosno zadovoljiti svoju želju ili očekivanje.



# ***DEPRESIVNOST***

Neugodno emocionalno stanje koje uključuje sniženo raspoloženje te manjak volje i energije za uobičajene aktivnosti i stvari koje inače volimo raditi.



10

9

8

7

6

5

4

3

2

1



## ***Termometar emocija***

Nakon što si prepoznao/la koju emociju osjećaš, na termometru emocija možeš odrediti koliko je ona intenzivna - od 1 (nizak intenzitet), preko 5 (umjeren intenzitet) do 10 (visok intenzitet).