

# Почуття

Приємно, коли обіймає мама, еге ж? Ти відчуваєшся **щасливо!**  
А коли раптом загубив(-ла) тата, тобі **страшно**. Якщо ж  
сестричка порвала твій малюнок, ти **сердишся**.



**Усередині** ти часом відчуваєшся щасливо, налякано, сердито або засмучено. **Зовні** твої почуття теж можна помітити. І це добре, адже так інші люди дізнаються, що саме ти відчуваєш.

*Рафі щасливий. Як ти можеш це зрозуміти? А як відчуваються інші діти?*



Сумна



Наляканий

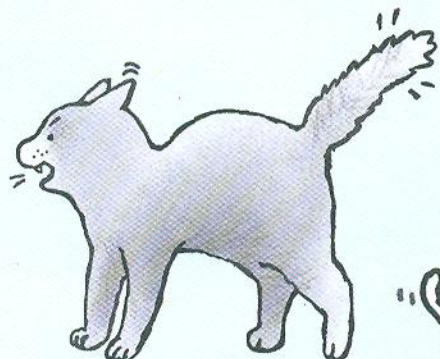


Горда



Сердита

*Як ти гадаєш, що відчувають тварини? По чому це помітно?*



# Що ти відчуваєш?

емоції бувають **позитивними** і **негативними**.

Тобі добре, коли ти бавишся з друзями.

І погано, коли сумуєш за татом.

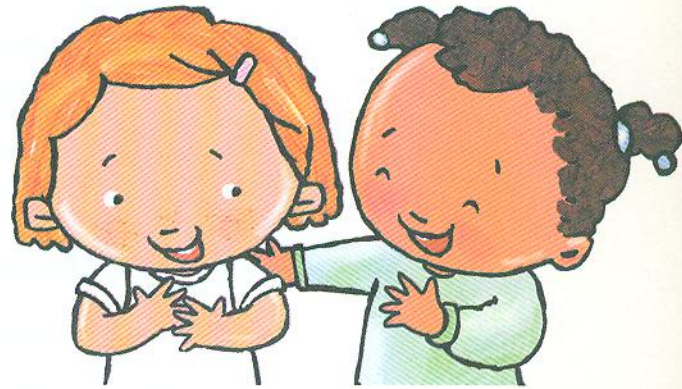


## Допомагати

Негативні емоції неприємні. Та якщо ти бачиш, що другові страшно чи сумно, ти можеш його **підтримати** та **розрадити**. Він почуватиметься краще, а отже, тобі вдалося йому допомогти.

## Ділитися

Позитивні емоції — це чудово. Тобі приємно, коли друг усміхнений і щасливий. А якщо ви радієте разом, це вдвічі приємніше. Ділитися щастям — прекрасно!



Не всі почуваються **однаково** в тих самих ситуаціях. Том щасливий, коли йде купатися, а Люкові страшно.

Бо він боїться води.

Іноді можна відчувати дві речі **одночасно**. Коли ти радієш тому, що щось вдалося, то можеш плакати від щастя.



Часом складно **зрозуміти**, що відчуває інша людина.

Деяко може голосно сміятися, а інший як насправді дуже чогось боїться.



*Покажи, як ти сердишся. Як радієш? Сумуєш?*

## Сюрприз

— Пані Ганно! Тут подарунок! — радісно кричать діти.  
Посеред кімнати стоїть велика коробка з бантом.

— Це, мабуть, новий велосипед для мене! — радіє Лів.

Ноа хоче новий м'яч, Рафі — колекцію намистинок.

— А я — кілька днів відпустки, — зізнається вихователька.

Але ж таке не запакуєш у коробку...

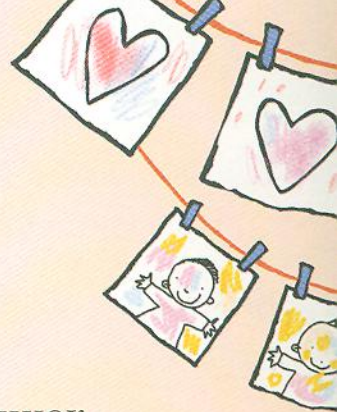
— А що як там намет? — припускає Люк. — Для Вашої відпустки

— Я тішуся від самої лише думки про це! — радісно зітхає пані Ганна. — Чому отримувати подарунки так приємно, як гадаєте?

— Тому що це тішить! — вигукує Ноа.

— Тому що цікаво, що всередині! — посміхається Міка.

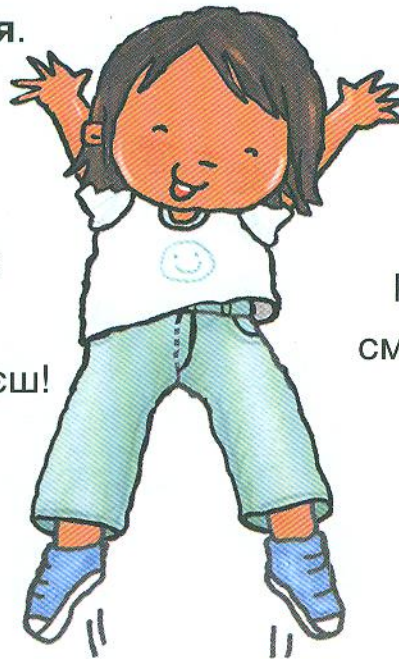
— Бути щасливим — це чудово. А ще приємно бути допитливим каже вчителька. — Можливо, нам не варто розпаковувати коробку до обіду? Тоді ми зможемо бути щасливими і допитливими весь день



Ти відчуваєшся **радісно**,  
коли стається те, що тобі **підобається**.

## Що ти відчуваєш?

Якщо тобі хоч трохи радісно,  
ти відчуваєшся чудово. Якщо ти дуже  
щасливий(-а), то не можеш всидіти  
місці, смієшся і весело щось наспівуєш!



## Що ти бачиш?

Рафі щасливий. Він радіє,  
сміється, піднімає руки вгорі  
і підстрибує.



## Наскільки ти щасливий(-а)?

Існує чимало слів, щоб описати твою **радість**.  
Якщо ти добре проводиш час, ти **задоволений(-а)**.

Якщо охоче йдеш до школи, ти **радісний(-а)**.

Коли тебе обіймають у відповідь,  
ти відчуваєш **полегшення**.

Коли ти жартуєш, тобі **весело**.

Якщо ти з нетерпінням чекаєш чогось,  
ти **сповнений(-а) приємного передчуття**.

Коли ти отримуєш подарунок, ти **у захваті**.

Якщо тебе неочікувано пригостили морозивом,  
ти **приємно здивований(-а)**.

І коли просто все чудово, ти **щасливий(-а)**!



*Що робить тебе  
щасливим(-ою)?*