

Nehéz érzéseim



Bosszús



Feldúlt



Megsértődött



Dühös



Túlterhelt



vonakodó



Bizonytalan



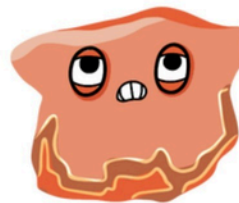
Stresszes



Felháborodott



Kritikai



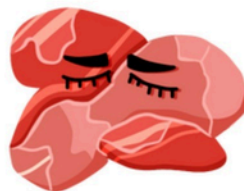
Kielégítetlen



Féltékeny



Magányos



Gyászoló



Legyőzött



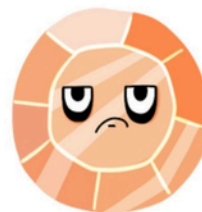
Elszigetelt



Félreértett



Reménytelen



Csalódott



Szégyenkező

Könnyű érzéseim



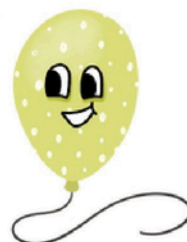
Izgatott



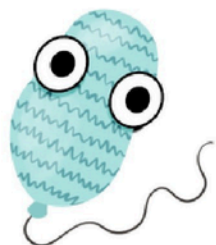
Erős



Alkotó



Bátor



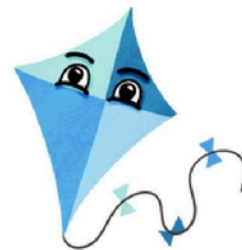
Megleپödött



Kíváncsi



Hálás



Optimista



Ihletett



Lenyűgözött



Megdöbbenő



Értékelt



Lelkes



Játékos



Bizakodó



Büszke



Vidám



Elragadtatott



Megkönnyebbült



Boldog

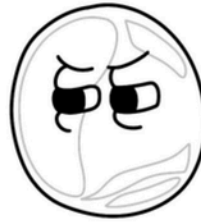
Nehéz érzéseim



Bosszús



Feldúlt



Megsértődött



Dühös



Túlterhelt



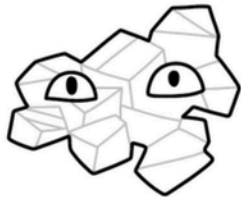
vonakodó



Bizonytalan



Stresszes



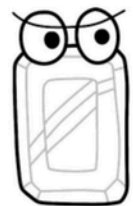
Felháborodott



Kritikai



Kielégítetlen



Féltékeny



Magányos



Gyászoló



Legyőzött



Elszigetelt



Félreértett



Reménytelen

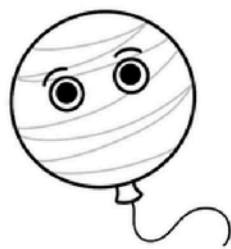


Csalódott

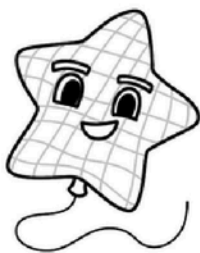


Szégyenkező

Könnyű érzéseim



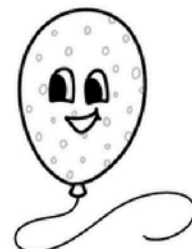
Izgatott



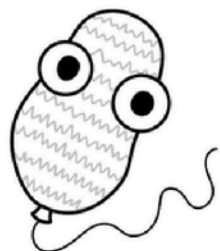
Erős



Alkotó



Bátor



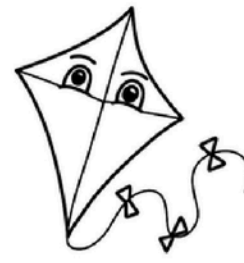
Megleپödött



Kíváncsi



Hálás



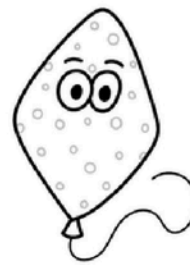
Optimista



Ihletett



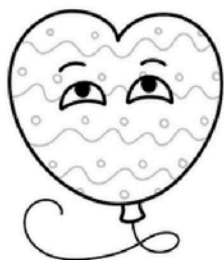
Lenyűgözött



Megdöbbenő



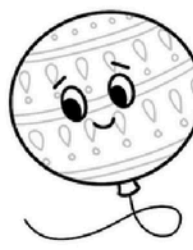
Értékelt



Lelkes



Játékos



Bizakodó



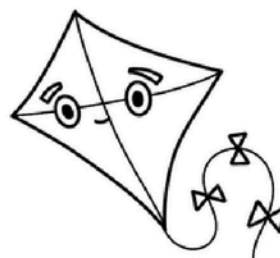
Büszke



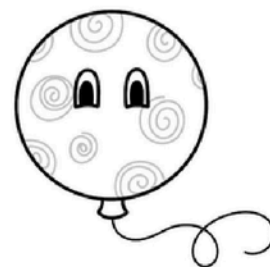
Vidám



Elragadtatott



Megkönnyebbült



Boldog

Milyen érzés ez számodra?

Csukd be a szemed, és gondold át, hogy az alábbi érzések hogyan hatnak a testedre. Nehéznek vagy könnyűnek érzed magad tőle? Ha minden érzésnek lenne egy színe, milyen színű lenne?

Színes ceruzával vagy filctollal karikázd be a könnyű érzéseket, és húzz egy vonalat a nehéz érzések alá a választott színnel. Használd ezt az oldalt a színező oldalak megtervezéséhez.

Ne feledd, nincs jó vagy rossz válasz! Mindenki máshogy érzi az érzéseit.

Bátor	Dühös	Megsértődött
Bosszús	Feldúlt	Stresszes
Meglepődött	Alkotó	Bizonytalan
Túlterhelt	Izgatott	Optimista
Vonakodó	Erős	Hálás
Ihletett	Kritikai	Értékelt
Kíváncsi	Lenyűgözött	Megdöbbenve
Elszigetelt	Felháborodott	Kielégítetlen
Lelkes	Gyászoló	Bizakodó
Féltékeny	Reménytelen	Büszke
Csalódott	Legyőzött	Félreértett
Vidám	Játékos	Szegyenkezve
Boldog	Magányos	Megkönnyebbült
	Elragadtatva	

Szülők és segítő szakemberek: Némelyikük ismeretlen! A feladat elvégzése előtt nézzük át mindegyik szó jelentését a gyermekekkel.