

Titel: GRAAD 4 : PSW Emosies identifiseer en gebruik.

Tema: Emosies:

Les: Emosies is iets wat ons elke dag, elke oomblik voel en raaksien by ander mense. Voorbeelde van emosies is gelukkig, opgewonde, hartseer, kwaad. Dit is nogal moeilik vir ons elkeen om ons emosies te verwoord. Dit beteken om te sê hoe ons eintlik voel, of raaksien hoe iemand anders voel. Kyk na die kolletjies by die werkvel en deel jou emosies soos aangedui by die kolletjies. Kies een kolletjie en doen net daardie aktiwiteit. Gebruik enige skoon vel papier/lyntjiespapier. Hou dit veilig in jou Flip-file sodat ons dit later in jou PSW-skryfboek kan plak.

Aktiwiteit: Teken nou 'n volledige prentjie met baie detail, onderaan elke gesiggie, met jou grys potlood oor een iets wat jou laat voel soos die prentjie. Kleur dit daarna mooi in met kleur/kleurpenne/uitdraaikryte. Sit ook vir jou gesiggie hare by, ore of 'n strikkie, ens. by die boonste gesiggie.

Lees oor hoe om verskillende emosies uit te druk

As ons ons verskillende emosies kan herken en uitdruk, sal dit ons help om ons gevoelens op 'n gesonde manier te hanteer. Lees oor maniere waarop jy jou gevoelens kan uitdruk. Vergelyk dit ook met wat jy reeds op bladsy 32 geleer het oor hoe mense verskillende emosies toon.

Deel jou gevoelens met iemand anders

Pla iets jou? Laat dit jou treurig of kwaad voel? Voel jy gereeld so of het dit nog net een maal gebeur?

Dit is soms baie swaar om ons gevoelens met ander mense te deel. Maar of jy nou goed of treurig voel, dit help as ons ons gevoelens met ander mense deel. As jy jou gevoelens met ander deel, sal hulle ook hulle gevoelens met jou deel. Dit sal julle help om mekaar beter te verstaan.



Hoe kan ek my emosies met ander mense deel?

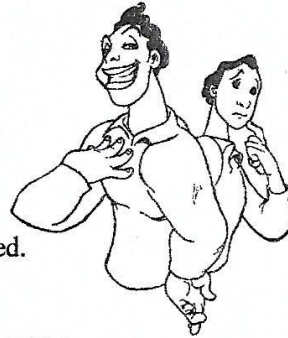
Voordat jy jou gevoelens met iemand anders kan deel, moet jy weet presies hoe jy voel. Jy kan dit op verskillende maniere doen, byvoorbeeld:

- Gesels daaroor met iemand wat jy ken en vertrou.
- As jy moeilik daaroor praat, kan jy 'n lys maak van jou gevoelens. Jy kan so 'n lysie in jou kop maak, of jy kan dit op 'n stukkie papier neerskryf.
- Jy kan ook 'n tekening maak om te wys hoe jy voel.
- Jy kan 'n gediggie skryf oor hoe jy voel.
- Jy kan selfs jou gevoelens in 'n dagboek neerskryf.

EMOSIES



Positiewe emosies	Negatiewe emosies
liefde	Haat
Trots	Skaam
vreugde	Bang
Bly/ vrolik	Ongelukkig/hartseer
tevrede	Ontevrede



3.1 Bespreek hoe emosies en gevoelens jou lewe beïnvloed.



Onthou:

Baie keer weet ons nie wat ons voel nie, daarom is dit belangrik dat ons met ons ouers of onderwysers daarvoor moet praat.

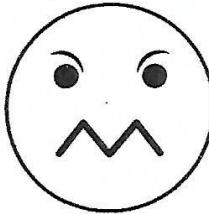
3.2 Teken goed op jou werkkaart wat jou die volgende emosies/gevoelens laat ervaar.



Gelukkig/bly



Hartseer/ongelukkig



Kwaad



Bang