

# Cum te simți?

Ce e cu tine?

Nici eu nu știu.

Teo și Sara se bucură de înghețata delicioasă.

Când tatăl Sarei deschide sticla, apa minerală o stropește pe Ana. El se rușinează de neîndemânarea sa.

E plăcut să iubești și să fii iubit de cineva.

Nu toată lumea este dezgustată de aceleași lucruri. Doar Mati consideră că viermele e scârbos.

Iacob a căzut și s-a lovit. El plânge. Prietena sa, Lina, îl consolează.



De cele mai multe ori îți dai seama  
ce simt ceilalți oameni. Ei plâng  
când sunt trîști sau fac grimase  
când sunt dezgustați. Când ești  
furios, simți revolta în tot corpul.

Este important să vorbești despre  
sentimentele tale. Când simți și spui  
că îți este frică, oamenii te pot ajuta.  
Dar cum îți dai seama că cineva este  
fericit?

O, ce înalt e toboganul!  
De jos părea mai ușor. Acum  
lui Timi i-e frică.

Ida se simte singură, căci încă nu  
cunoaște pe nimeni. Și Luca se simte  
la fel. Ei au descoperit că e distractiv  
să se joace împreună.

Jamal este trist. Cu ghipsul de  
pe mână nu se prea poate juca.  
Ce-l poate bucura acum?

Mela urlă de furie pentru că nu mai  
primește încă o înghețată. Dar în scurt  
timp este din nou fericită. Sentimentele  
se schimbă repede.

Te simți mândru când  
înveți ceva nou sau  
reușești să faci ceva  
dificil.



# Cum apar sentimentele?

Sentimentele apar când corpul și creierul colaborează. Atunci când simțurile noastre percep un sunet, o mișcare sau un miros din mediul înconjurător, ele trimit un

mesaj creierului, care îți transmite sentimentul potrivit.

Ce sentiment ai atunci când guști o înghețată?

Aici se simt toate sentimentele!



Când ești furios, mușchii îți se încordează, țipi, bați din picioare, iar fața îți se înroșește.

Când ești trist, deseori îți pleci capul sau te ghemuiești. Colțurile gurii îți se lasă în jos și uneori îți curg lacrimi.



Când ești foarte bucuros, îți vine să țopăi, să cânți sau să îmbrățișezi pe cineva. Fața îți radiază și îți este cald.

Doar tu îți simți sentimentele. Cei din jur își dau seama ce simți după expresia feței tale, după postură și voce. Unii oameni asociază o emoție cu o anumită culoare. Așa faci și tu?



Lenei îi este greu să-și comunice sentimentele și să le înțeleagă pe cele ale altor oameni. De aceea trebuie să îi explici ce simți.



Dacă ești agitat, parcă nu-ți găsești locul. Simți un gol în stomac și respiri mai repede.



Relaxarea este importantă pentru organism. Atunci te simți calm și mulțumit.



Când îți este frică, mușchii îți se încordează, inima îți bate repede și te doare stomacul. Unii oameni tremură sau transpiră.



# Cum ne ajută sentimentele?



Dezgustul te poate proteja de boli. Dacă vezi sau miroși o mâncare stricată, corpul îți sugerează să n-o mănânci.

Sentimentele sunt un fel de busolă pentru corpul tău. Toate senzațiile tale produc sentimente, pe care creierul le stochează. Astfel îți va fi mai ușor să depășești un pericol

sau o problemă într-o situație similară. Cu toate acestea, unele sentimente se schimbă și în funcție de experiență, de exemplu, frica de un animal.



Furia îți dă multă energie și forță. Acest sentiment te ajută să te aperi.

Furia te poate face puternic. Când simți că te cuprinde furia, arată-le celor din jur că nu ești de acord cu ei. Furia e necesară, de exemplu, atunci când alți copii te tachinează pe tine și pe prietenii tăi.

Uneori este important să ne fie frică, pentru că acest sentiment ne poate împiedica să facem lucruri periculoase.

Toate sentimentele sunt folositoare, chiar și cele neplăcute, precum tristețea. Sheila îl vizitează pe Jamal. Văzând că este trist, ea vrea să-l consoleze. Cum anume?



Bucuria este un sentiment minunat, care ne face fericiți. Îl putem transmite și celorlalți.