

OTSI EMOTSIOONE

Otsi sõnametsast erinevaid emotsioone! Kokku on sõnametsa peidetud 39 sõna. Sõnad võivad esineda ülevalt alla, alt üles või diagonaalis alla.

S K U A S N A L R P S U L K H Õ K
 U Ü I I U A U S E D H V Ö R B K M
 D K M R A U N A P S K A V L A H M
 A S E O Ä D H Ä B I Ö E L R P E I
 E I S O K I A K T U M N T B B A V
 H L T F S N R Õ U A S U V E R Ä I
 J D U U E G V A A S S L R Õ Õ M U
 Ä U S E D E P R E S S I O O N R L
 L S Õ S U T U M Õ Õ R K S U D U Õ
 E T T E V A A T L I K K U S Ö N B
 S U T I R R Ä A H I V U T R D A U
 T P O O L E H O I D R S N S B C S
 U S U T U R E N R S L R U P R U U
 S A L Õ P Ä D V M V A S T I K U S
 Ü L L A T U S U T S A L Õ P Õ S U
 Ü E R U M T U N N U S T U S A H I
 M Õ Õ S U M U T I E P Õ N E V U S

SPIKKER: nauding, halvakspanu, ettevaatlikkus, vaenulikkus, kiindumus, ärevus, lõbusus, rõõmutus, mure, pettumus, õudus, põlastus, uhkus, depressioon, jälestus, raev, õndsus, hea, eufooria, kõhklus, vimm, poolehoid, üksildus, ärritus, kartus, süü, tunnus, põnevus, halb, imestus, häbi, headus, erutus S.H.
 PÕHIEMOTSIOONID: kurbus, rõõm, vastikus, viha, üllatus, hirm

Aitäh! Nüüd vaata allolevaid küsimusi ning märgi skaaladel esimese tunde pealt tulenevalt oma vastused. Õigeid ja valesid vastuseid siin pole.

- 1) Kui oluline see ülesanne sinu jaoks oli?
- 2) Kui kasulik see ülesanne sulle oli?
- 3) Kui palju selle ülesande tulemus sinust olenes?
- 4) Kuivõrd sa selle ülesande tulemust hiljem muuta saad?

| | |
|----------------------|----------------------|
| <i>üldse mitte</i> | <i>väga</i> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <i>üldse mitte</i> | <i>väga</i> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <i>üldse mitte</i> | <i>väga</i> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <i>üldse mitte</i> | <i>väga</i> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Mõtle tagasi tunni alguses tehtud ülesandele. Vasta järgmistele küsimustele selle põhjal, kuidas sa sellest ülesandest praegu mõtled.

- 1) Kui oluline see ülesanne sinu jaoks oli?
- 2) Kui kasulik see ülesanne sulle oli?
- 3) Kui palju selle ülesande tulemus sinust olenes?
- 4) Kuivõrd sa selle ülesande tulemust hiljem muuta saad?

| | | | | | | | | |
|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|-------------|
| <i>üldse mitte</i> | | | | | | | | <i>väga</i> |
| <i>üldse mitte</i> | | | | | | | | <i>väga</i> |
| <i>üldse mitte</i> | | | | | | | | <i>väga</i> |
| <i>üldse mitte</i> | | | | | | | | <i>väga</i> |

Võrdle nüüd antud vastuseid – ehk olukorra tõlgendusi – nendega, mis sa andsid tunni alguses.

Kas midagi on muutunud? Miks?

Kas samal ajal on muutunud ka emotsioon, mida sa selle ülesande suhtes tunned?