Γλωσσάρι Συναισθημάτων

Τι ή πώς αισθάνεσαι	Περιγραφή	Παράδειγμα: Πότε μπορεί να το νιώσεις
άγχος	Όταν κάτι που δε σου αρέσει σου έρχεται συνέχεια στον νου και σε κάνει να αισθάνεσαι νευρικότητα και ανησυχία.	Ανησυχείς πολύ για κάτι που θα συμβεί την επόμενη μέρα στο σχολείο, όπως για παράδειγμα ένα διαγώνισμα, και φοβάσαι ότι δε θα τα καταφέρεις.
αμηχανία	Όταν αισθάνεσαι ότι έχεις κάνει κάτι για το οποίο οι άλλοι θα σε κοροϊδέψουν ή που πιστεύεις ότι ήταν ανοησία σου.	Μπήκες σ' ένα δωμάτιο με κόσμο και συνειδητοποίησες ότι φαινόταν το βρακί σου.
ανασφάλεια	Όταν αισθάνεσαι αβεβαιότητα, έλλειψη αυτοπεποίθησης και καθόλου σίγουρος/-η για τον εαυτό σου.	Πρόκειται να μείνεις μερικά βράδια κάπου μακριά από το σπίτι σου και δε γνωρίζεις τους ανθρώπους που θα σε φιλοξενήσουν.
ανήμπορος/-η	Όταν αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να τα βγάλεις πέρα σε μια κατάσταση και δε βοηθάς καθόλου τον εαυτό σου.	Προσπάθησες να κάνεις τον/τη φίλο/-η σου να νιώσει καλύτερα όμως εκείνος/-η συνέχισε να κλαίει απαρηγόρητα.
ανησυχία	Όταν ανησυχείς ή φοβάσαι για κάτι, επειδή δεν ξέρεις τι θα συμβεί.	Μόλις σου είπαν ότι κάτι συνέβη και πρέπει να πας μόνος/-η σου με τα πόδια μέχρι το σπίτι ενός φίλου σου και δεν είσαι σίγουρος/-η ότι ξέρεις τον δρόμο.
ανεπαρκής	Όταν αισθάνεσαι ότι δεν είσαι αρκετά ικανός/-ή για να κάνεις ό,τι πρέπει να γίνει.	Προσπαθείς πολύ να βοηθήσεις τους γονείς σου να καθαρίσουν το σπίτι αλλά το κάνεις χειρότερα.
απογοήτευση	Το συναίσθημα που νιώθεις όταν θέλεις πολύ να συμβεί κάτι και τελικά δε γίνεται.	Ήλπιζες πραγματικά ότι θα σου πάρουν ένα κατοικίδιο για δώρο γενεθλίων και μετά κατάλαβες ότι αυτό δε θα συμβεί.
δυστυχία	Όταν αισθάνεσαι πολύ πολύ λυπημένος/-η και η ζωή σού φαίνεται πολύ θλιβερή.	Το κατοικίδιό σου, που το αγαπούσες πολύ, πέθανε.
εμμονή	Όταν δεν μπορείς να σταματήσεις να σκέφτεσαι κάτι – σε σημείο που πραγματικά σου δημιουργεί πρόβλημα.	Δεν κέρδισες σ' έναν διαγωνισμό και, επειδή ήθελες πολύ το έπαθλο, δεν μπορείς να το βγάλεις από το μυαλό σου.
ενοχή	Όταν έχεις κάνει κάτι κακό και αισθάνεσαι ντροπή γι' αυτό.	Πήρες ένα κεκάκι από την κουζίνα και μετά κατάλαβες ότι η μαμά σου είχε φτιάξει ακριβώς όσα χρειαζόταν για να κεράσει τους συναδέλφους της.