



רשימת רגשות, הסבר ודוגמאות

רגש	הסבר	דוגמאות
נעלב	כשמישהו פוגע בנו או בדבר השייך לנו או מדבר אלינו לא יפה.	1. תום אמר לי שהחולצה שלי מכוערת. 2. ליהי אמרה שאני לא חבר טוב.
מאוכזב	כשמצפים למשהו מסוים ומקבלים משהו אחר.	1. יובל ביקש ליום ההולדת משאית גדולה ולבסוף קיבל משחק אחר. 2. אבא של שירה הבטיח שילך איתה לאכול גלידה אחרי העבודה ולבסוף התעכב בעבודה ולא הלך איתה.
מקנא	כשרוצים משהו שיש למישהו אחר (חפצים, תכונות).	1. צחי אמר ליוני שהוא רוצה משחק בקוגן כמו שלו. 2. שיר ראתה אצל גלי בבית בובה שהיא מאוד רוצה גם. 3. יעל רוצה להיות חזקה כמו גיא מהגן.
פוחד	כשמרגישים לחץ ממשהו מסוים.	1. רועי ראה עכביש והחל לבכות. 2. נועם ראתה בלון בגן ומיד ברח החוצה.
בודד	כשמרגישים לבד, שאף אחד לא איתנו.	1. אור חיפש חבר שיעזור לו להרכיב משחק ואף אחד לא הסכים. 2. תמר הזמינה חברה הביתה והחברה לא הגיעה, תמר חשבה שהיא לא חברה שלה יותר
מתרגש	כשמצפים למשהו ושמחים לקראתו.	1. טל הכינה ריקוד להציג מול כל הגן. 2. לרומי יש יומולדת היום וכל החברים אמורים להגיע אליה בעוד חצי שעה.
מתבייש	כשלא רוצים שיראו אותנו או ישמעו עלינו.	1. אבא אמר לדודים שלא התנהגתי יפה היום. 2. כשאמא פגשה חברה שלה, התחבאתי מאחוריה כי לא רציתי שהחברה תסתכל עליי.
גאה	כשמרוצים ממישהו או ממשהו טוב שעשינו.	1. גלי הציגה את אחיה הגדול לחברים בגן ואמרה שהוא כבר בכיתה א'. 2. יפתח סיפר לאמא ואבא שהוא אכל את כל האוכל בארוחת צהריים.
אשם	כשעושים משהו אסור או פוגעים במשהו או במישהו.	1. ליאור הוריד את התמונות מהקיר בגן והגננת כעסה עליו. 2. אלה העליבה חברה ללא סיבה. 3. גיא גנב טושים מהגן ושם בתיק שלו.
מתגעגע	כשמישהו חסר לנו.	1. אבא של הדר טס לאמריקה, הוא חסר להדר והיא מאוד רוצה שיחזור. 2. איתי לא ראה את אמא כל היום כי היא בלימודים והוא רוצה שהיא תחזור מהר.
דואג	כשחוששים שיקרה משהו רע למישהו שאוהבים או שאכפת לנו ממנו.	1. אייל יצא לגן המשחקים ללא מעיל ביום גשום וההורים חששו שהוא יתקרר. 2. מרינה ביקשה מגד שיתקשר כשמגיע הביתה, עבר הרבה זמן וגד עדיין לא התקשר.