



Aktiváció, stressz, teljesítményszorongás

Javasolt feldolgozási idő: 10 perc

1. feladat

Nézd meg a képeket, majd nevezd meg, hogy szerinted melyik milyen érzelmet ábrázol! Figyelj oda, mert lehet, hogy egy érzelem többször is megjelenik!



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



2. feladat

Hasonlítsd össze a félelmet és a szorongást ábrázoló képeket, és írd le, hogy mi miatt tudod elkülöníteni a két érzelmet!

Szorongás





Félelem





Szorongás:

Félelem:

3. feladat

Csak a szorongást ábrázoló képeket fogod látni. Itt az a feladatod, hogy leírd, mi jelöli a képen a szorongást, illetve hogy nevezd meg további szomatikus jegyeket!




