

Для лучшего понимания своих эмоций
ты можешь попробовать вести
ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

Ситуация (кратко) _____

Ощущения в теле _____

Какие эмоции я испытываю _____

Интенсивность • 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10

Что хочу (получить / сделать / чувствовать) _____

Какие есть уместные способы достичь этого _____

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

Ситуация (кратко) _____

Ощущения в теле _____

Какие эмоции я испытываю _____

Интенсивность • 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10

Что хочу (получить / сделать / чувствовать) _____

Какие есть уместные способы достичь этого _____

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

Ситуация (кратко) _____

Ощущения в теле _____

Какие эмоции я испытываю _____

Интенсивность • 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10

Что хочу (получить / сделать / чувствовать) _____

Какие есть уместные способы достичь этого _____

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Что такое эмоции?

Психический процесс, который отражает субъективное отношение человека к различным ситуациям.

Для чего нужны эмоции?

Эмоции:

- побуждают нас к активным действиям
- способствуют общению и взаимодействию с другими людьми
- помогают другим людям лучше понять нас
- спасают человека в критической ситуации (например, эмоция страха)

Что важно помнить:

1. Человеку нужна каждая эмоция (неправильных эмоций нет!)
2. Отрицание своих эмоций непродуктивно
3. Наше эмоциональное развитие начинается с самого рождения



Чем эмоции отличаются от чувств?

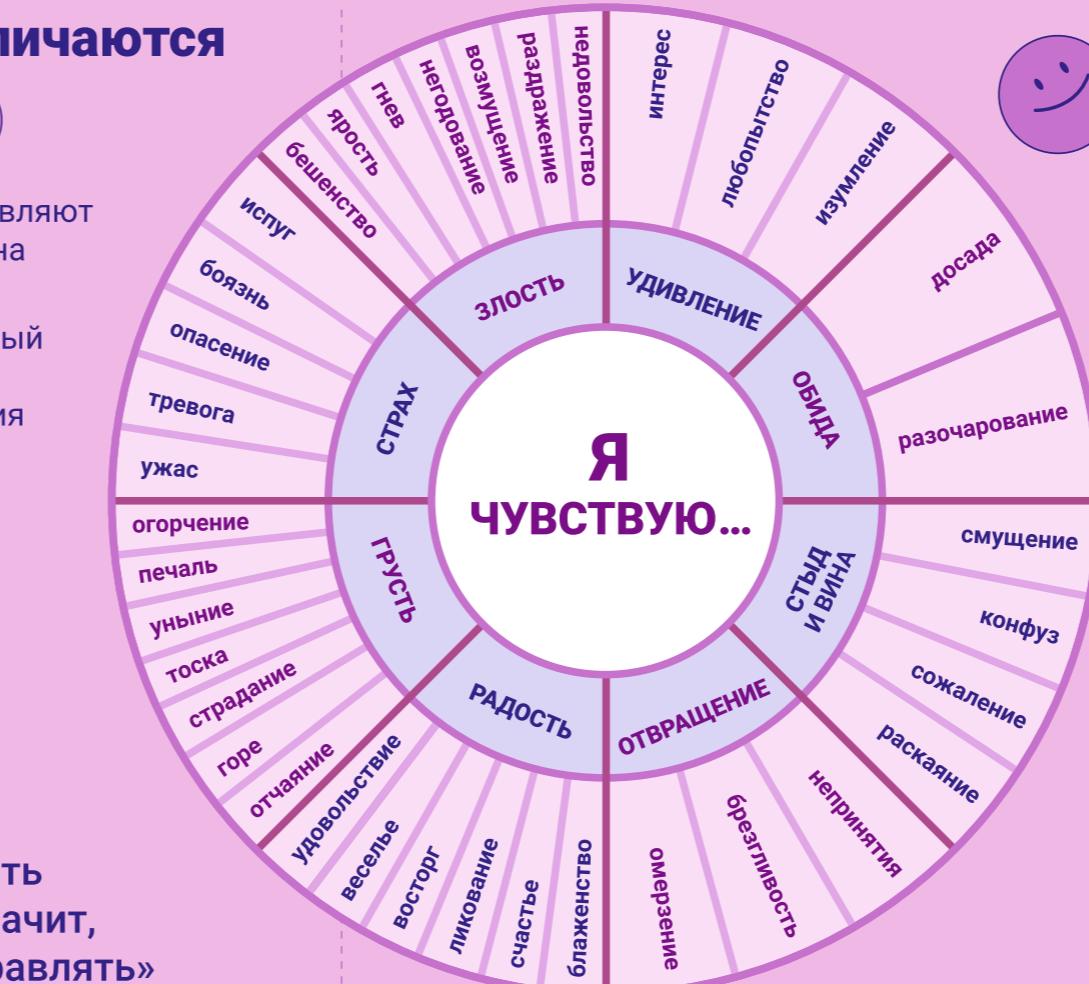
Эмоции – более кратковременны, представляют собой реакцию человека на разные события.

Чувства – носят длительный характер, устойчивые эмоциональные отношения человека к разным аспектам жизни.



Колесо эмоций

«Если ты можешь дать чему-то название, значит, ты можешь этим управлять»



Как проживать эмоции?

Для начала: признай их, то есть обозначь эмоцию словами.

Например, «Я сейчас жутко разозлился», а не «Ты меня так злишь!».

Помни, самое главное придерживаться принципа «Я-высказывания».

Чем больше ты осознаёшь испытываемую эмоцию, тем больше понимаешь, какие ситуации её вызывают, а, значит, способен к большему пониманию себя и самоконтролю.

