

Вираження того, що я
відчуваю.



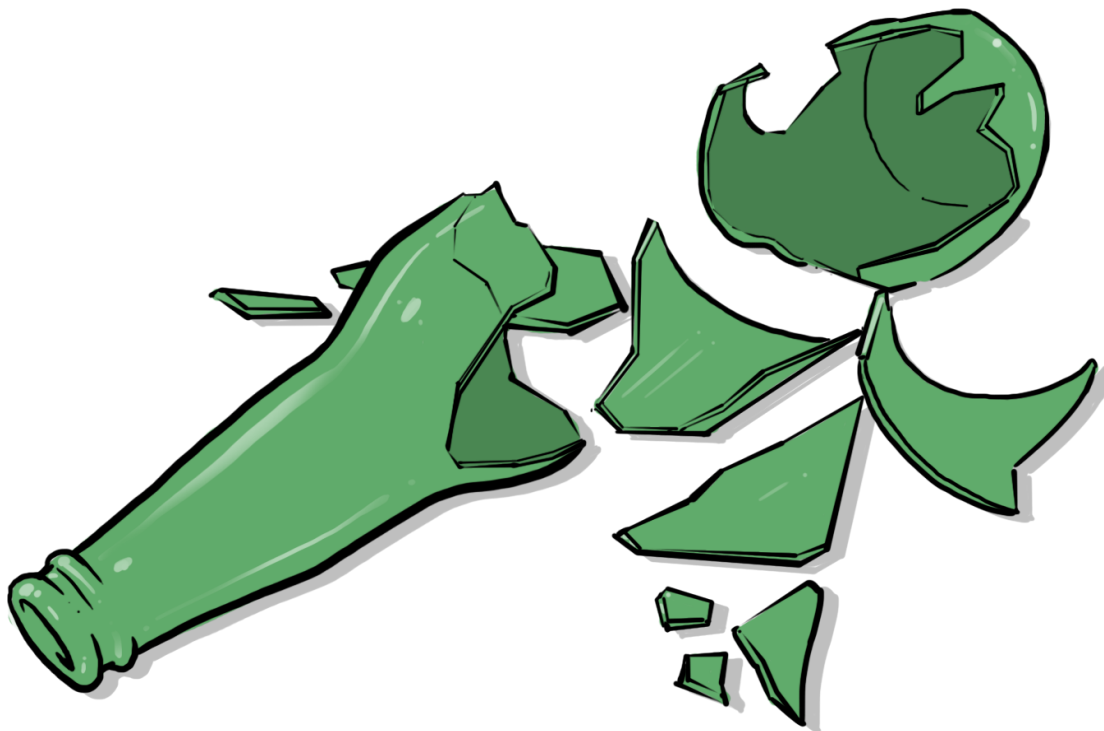
Приховування твоїх почуттів.

Ти коли-небудь приховував свої почуття? Якщо так, опиши або намалюй, що трапалося ...



Секрет здорового вираження почуттів! Використання «Я-висловлювань».

Як ти, напевно, переконався, заповнивши останню сторінку, приховувати свої почуття, зазвичай, не дуже гарна ідея.



Є багато способів виразити свої почуття. До них належать: вираз твого обличчя, те, що ти думаєш, те, що ти говориш, і твоя поведінка. Це можуть бути хороші чи погані способи виразити свої почуття залежно від обставин.

Будь-який хороший спосіб висловити свої почуття - це прямо сказати іншим людям, що ти відчуваєш, використовуючи «Я-висловлювання».

Але спочатку подивись на почуття, виражені в цій історії (у якій практично немає «Я-висловлювань»), а потім ми дізнаємося про «Я-висловлювання...»

Марк повернувся додому зі школи і побачив, що його старший брат Стівен забрав частину його грошей з їхньої кімнати, не питаючи його. Марк був дуже розлючений і почав думати про всі випадки, коли його брат дратував його. Це ще більше розлютило його. Коли Стівен побачив Марка, він зрозумів по його обличчю, що він розлючений.

«Що з тобою?», — запитав він.

«Ти знаєш, що зі мною, злодійка свиня», — відповів Марк. Стівен не збирався дозволяти Марку так із собою розмовляти, тому вони закінчили сваркою. Їхній батько увійшов і накричав на них обох.

«Я ВЖЕ ВТОМИВСЯ ВІД ТОГО, ЩО ВИ ВЕСЬ ЧАС СВАРИТИСЯ, ВИ НІКОЛИ НЕ РОБИТЕ ТУТ НІЧОГО КОРИСНОГО».

«Він це почав», — сказав Стівен їхньому батькові.

«Мені байдуже, хто це почав, ви повинні припинити це і перестати поводитися, як дворічні діти».

«АЛЕ МЕНІ ВАЖЛИВО, ХТО ЦЕ ПОЧАВ», — крикнув Марк, «ВІН ПОЧАВ ЦЕ, КОЛИ ВКРАВ ГРОШІ З МОЄЇ КІМНАТИ».

— Я не крав твої дурні гроші, — сказав Стівен.

Як він може це заперечувати, — подумав Марк, коли відчув, що кров приливає до його голови, але потім їхній батько сказав:

«Я взяв гроші з твоєї кімнати раніше, коли мені потрібно було піти в магазин. Вибач, я забув тобі сказати, і я поверну їх тобі пізніше».

— Бачиш, я тобі сказав, — сказав Стівен.

Марк зрозумів, що безглуздо звинуватив брата в неправоті.

«Ну, мені набридло, що всі беруть речі з моєї кімнати, не питаючи», — сказав Марк, відчуваючи себе дурним і засмученим, і вийшов із кімнати



Перелічи усі почуття, які, на твою думку, мав Марк у цій історії?

Назви усі способи, якими Марк виражав свої почуття:

Перелічи усі способи, якими, на твою думку, Марк міг би виразити свої почуття здоровим чином?

Циклоп і Я-Висловлювання.



Я зрозумів, що найкращий спосіб виразити почуття - це вміння висловлювати їх прямо за допомогою «Я-висловлювань».

«Я» — це коли ти говориш комусь прямо, як ти почуваєшся та пояснюєш, чому ти так себе почуваєш. Ось два приклади:

«Я почуваюся щасливим, коли мої друзі дзвонять, щоб дізнатися, чи не хочу я весело провести час разом із ними».

" Мені сумно, коли мені немає з ким спілкуватися, тому що я думаю, що я нікому не подобаюсь ".

Циклоп і Я-Висловлювання.

Я виявив, що хороше «Я-Висловлювання» складається з трьох частин.
Це:

1. «Я» починається з того, щоб дати людям зрозуміти, про чіє почуття ви говорите: «Я почуваюсь"
2. «Я-висловлювання» чітко пояснює людям, як ви себе відчуваєте: «Я відчуваю себе **щасливим/сумним/злим/розчарованим/самотнім або що завгодно**»
3. «Я-висловлювання» закінчується поясненням людям, чому ви так себе відчуваєте: «Я відчуваюсь щасливим, коли мої друзі дзвонять, щоб дізнатися, чи хочу я весело провести з ними час».

Ці висловлювання прості у використанні. Якщо ви озирнетесь на історію Марка, то побачите, що він висловлював свої почуття багатьма способами, але одна з речей, яких він насправді не робив, це виражати свої почуття, розповідаючи людям, що він відчуває. Він міг зробити це за допомогою «Я-висловлювань». Подивись, чи зможеш ти придумати деякі твердження, які Марк міг би використати, щоб розповісти людям, що він відчував у різні моменти історії. Ти можеш написати тут свої ідеї..."

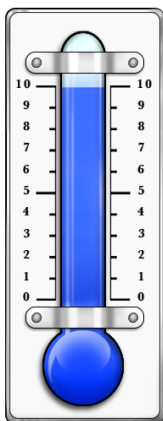


На наступних сторінках ти можеш попрактикуватися, використовуючи мою техніку «Я-висловлювань», щоб висловити свої почуття.

Вираження моїх почуттів: **Злість**.



Опиши або намалюй момент, коли ти відчував злість ...



За шкалою від 0 (немає) до 10 (найбільш злий) дай оцінку, наскільки ти відчуваєш злість?

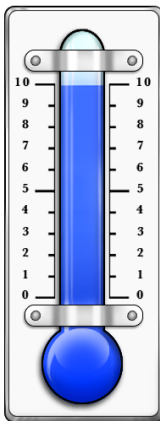


Зрозумій, як ти відчуваєш гнів... використовуй цю картинку, щоб позначити в будь-якій частини свого тіла, де ти відчуваєш гнів ...

Потренуйся використовувати «Я-висловлювання», щоб висловити свій гнів, написавши тут те, що описує, що ти відчуваєш ...

Висловлення моїх почуттів: доброта.

Опиши або намалюй момент, коли ти відчував доброту ...



За шкалою від 0 (немає) до 10 (найдобріший) дай оцінку, наскільки ти відчуваєш доброту?

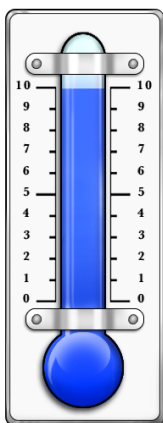


Зрозумій, як ти відчуваєш доброту... використовуй цю картинку, щоб позначити будь-які частини свого тіла, де ти відчуваєш доброту ...

Потренуйся використовувати «Я-висловлювання», щоб висловити свою доброту, написавши тут те, що описує, що ти відчуваєш ...

Вираження того, що я відчуваю: страх

Опиши або намалюй момент, коли ти відчував хвилювання або страх ...



За шкалою від 0 (немає) до 10 (найбільше стурбований або наляканий) оціни, наскільки ти відчуваєш страх?



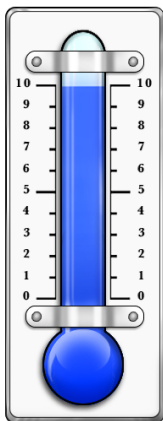
Усвідом, як ти відчуваєш хвилювання чи страх... використовуй цей малюнок, щоб позначити в будь-якій частини свого тіла, де ти відчуваєш тривогу чи страх ...

Потренуйся використовувати «Я-висловлювання», щоб висловити своє занепокоєння чи страх, написавши тут те, що описує, що ти відчуваєш ...

Вираження того, що я відчуваю: самотність.



Опиши або намалюй момент, коли ти відчував себе самотніми ...



За шкалою від 0 (немає) до 10 (найсамотніший) оціни, наскільки ти відчуваєш самотність?



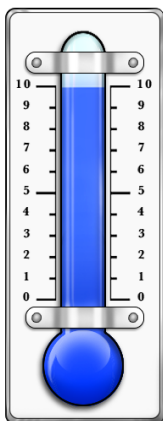
Зрозумій, як ти відчуваєш самотність... використовуй цю картинку, щоб позначити будь-які частини свого тіла, де ти відчуваєш самотність ...

Потренуйся використовувати «Я-висловлювання», щоб висловити свою самотність, написавши тут те, що описує, що ти відчуваєш ...

Висловлення того, що я відчуваю: почуття провини чи сорому.



Опиши або намалюй момент, коли ти відчував провину або сором ...



За шкалою від 0 (немає) до 10 (найбільш винний або найбільше соромно) дай оцінку тому, наскільки ти відчуваєш злість?



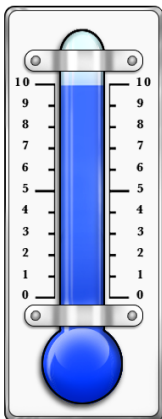
Усвідом, як ти відчуваєш провину чи сором... використовуй цю картинку, щоб позначити будь-які частини свого тіла, де ти відчуваєш провину чи сором ...

Потренуйся використовувати «Я-висловлювання», щоб висловити свою провину чи сором, написавши тут те, що пояснює, що ти відчуваєш

...

Вираження того, що я відчуваю: щастя.

Опиши або намалюй момент, коли ти відчував себе щасливими ...



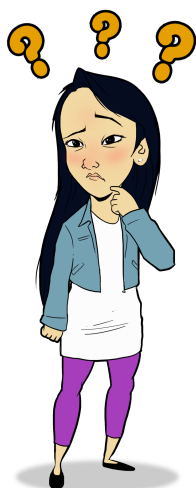
За шкалою від 0 (немає) до 10 (найщасливіший) оціни, наскільки щасливим ти почуваєшся?



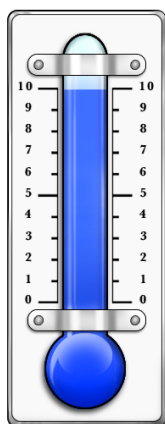
Зрозумій, яке для тебе відчуття щастя... використовуй цю картинку, щоб позначити в будь-які частини свого тіла, де ти відчуваєш щастя ...

Потренуйся використовувати «Я-висловлювання», щоб висловити своє щастя, написавши тут те, що б описало, що ти відчував ...

Висловлення того, що я відчуваю: розгубленість або розчарування.



Опиши або намалюй момент, коли ти відчував розгубленість або розчарування ...



За шкалою від 0 (немає) до 10 (найбільше збентеження або розчарування) оціни, наскільки ти збентежений або розчарований?



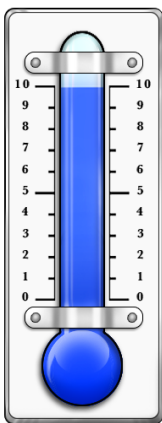
Усвідом, як ти відчуваєш збентеженням або розчаруванням... використовуй цей малюнок, щоб позначити будь-які частини свого тіла, де ти відчуваєш збентеження чи розчарування ...

Попрактикуйся використовувати «Я-висловлювання», щоб висловити своє збентеження чи розчарування, написавши тут те, що описує, що ти відчував ...

Вираження того, що я відчуваю: сум.



Опиши або намалюй момент, коли тобі було сумно ...



За шкалою від 0 (немає) до 10 (найсумніше) оціни, наскільки сумно тобі було?



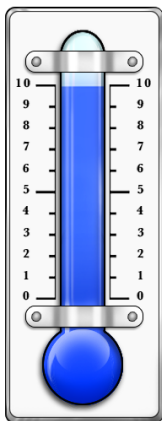
Усвідом, як ти відчуваєш смуток... використовуй цю картинку, щоб позначити будь-які частини свого тіла, де ти відчуваєш смуток ...

Потренуйся використовувати «Я-висловлювання», щоб виразити свій сум, написавши тут те, що б описало, що ти відчуваєш ...

Висловлення того, що я відчуваю: стрес.



Опиши або намалюй момент, коли ти відчував стрес ...



За шкалою від 0 (немає) до 10 (найбільший стрес) оціни рівень стресу, який ти відчував?

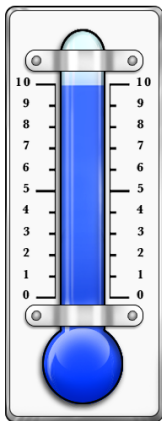


Зрозумій, як ти почувався під час стресу... використовуй цю картинку, щоб позначити в будь-які частини свого тіла, де ти відчував стрес ...

Потренуйся використовувати «Я-Висловлювання», щоб висловити свій стрес, написавши тут те, що пояснює, що ти відчував ...

Висловлення своїх почуттів: **Кохання.**

Опиши або намалюй момент, коли ти відчував кохання ...



За шкалою від 0 (немає) до 10 (найбільше кохання) оціни, скільки кохання ти відчував?

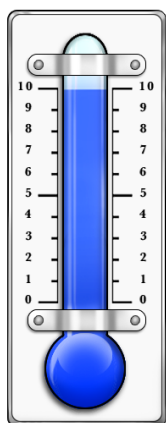


Зрозумій, як ти відчував кохання... використовуй цю картинку, щоб позначити будь-які частини свого тіла, де ти відчуваєте кохання ...

Потренуйся використовувати «Я-Висловлювання», щоб висловити своє кохання, написавши тут те, що пояснює, що ти відчував ...

Вираження того, що я відчуваю: ?

Чи є у тебе ще якісь важливі почуття? Якщо так, опиши або намалюй це тут ...



За шкалою від 0
(немає) до 10
(найбільше) оціни, як
ти себе почуваєш?



Усвідом, що ти
відчуваєш...
використовуй цю
картинку, щоб
позначити в будь-які
частини свого тіла, де
ти відчуваєш це ...

Потренуйся використовувати «Я-висловлювання», щоб висловити свої почуття, напиши тут те, що пояснює твої почуття ...

Вираження того, що я відчуваю.

Після завершення цієї частини мого робочого зошита
я вважаю, що найважливіші речі щодо вираження
своїх почуттів у здоровий спосіб є ...

