

щастя
радість



впевненість

сум



сором

розчарування

Я виражаю свої почуття

Усвідомте, запишіть та виразіть свої почуття!

зздрість



гнів

нетерпіння

спокій

прийняття



любов тих, хто поряд

знервованість

перевантаження

переляк



Містить поради для розвитку самоусвідомленості та вправи на розмірковування

Щоденник «Я ВИРАЖАЮ СВОЇ ПОЧУТТЯ»

Любий друже! _____

Почуття народжуються всередині нас. Іноді вони впливають на те, як ми себе поводимо назовні. Чи було у вас таке, що ви настільки розігралися, що стрибали без упину й не могли зупинитися? А таке, щоб розлютились аж до почервоніння? Чи, може, перелякалися й захотіли стиснутися в розмірах? Часом здається, що це почуття керують нами, а не навпаки. Але є інструменти, завдяки яким ви можете стати справжнім експертом з почуттів!

Цей щоденник допоможе вам дізнатися більше про розмаїття усіх двадцяти почуттів. Це безпечне місце, де ви можете описувати, що відчуваєте всередині та назовні. Робіть вправи, щоб навчитися керувати почуттями — навіть тими, що важко цьому піддаються.

Якось ви можете відчути, що застрягли посеред якогось великого почуття — незрозумілого й неприємного.

Тоді хапайте цей щоденник та шукайте в ньому ідеї, що допоможуть вам повернути контроль та опанувати почуття.

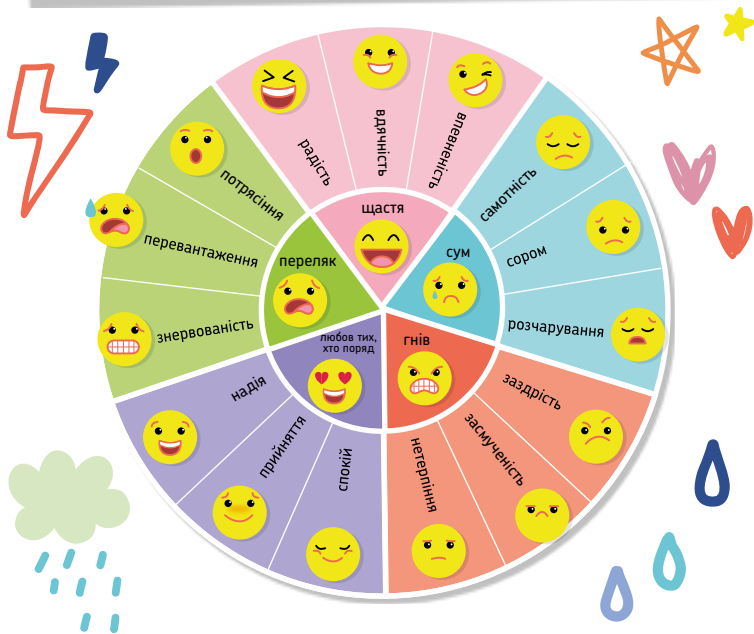
Ви розумні, добрі та сміливі — вам це під силу!

З повагою —
Ваші друзі
в hand2mind

ПОЗНАЙОМТЕСЯ З ПОЧУТТЯМИ!

Перед тим як ви почнете роздивлятися ваш щоденник, привітайтеся з почуттями!

Це колесо почуттів показує вам 20 почуттів, що ви їх зустрінете на сторінках цього щоденника. Посередині — великі почуття. У кожного великого почуття є по три пов'язані емоції. Їхню спорідненість легко простежити, бо їхні кольори збігаються. Використовуйте колесо, щоб зрозуміти, що ви відчуваєте та які почуття пов'язані одне з одним.

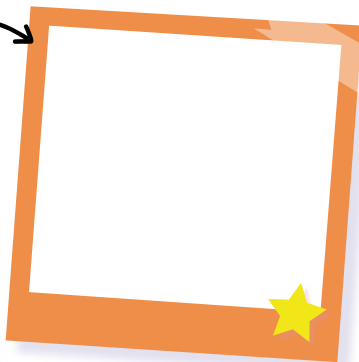


ЩАСТЯ



Як я виглядаю,
коли відчуваю
щастя

Намалюйте або приклейте
своє зображення,
на якому ви щасливі.



Коли я відчуваю
щастя, я можу:

Розказати жарт та
когось розсмішити.

Знайти
дзеркало та
посміхнутися
собі.



Надувати повітряні
бульбашки, щоб
подивитися, наскільки
великими вони зробляться.



Ось так виглядає моє
місце щастя!

Намалюйте місце, де ви
почуваєтеся найбільш щасливими.
Це може бути як реальне місце, так і щось з вашої уяви.

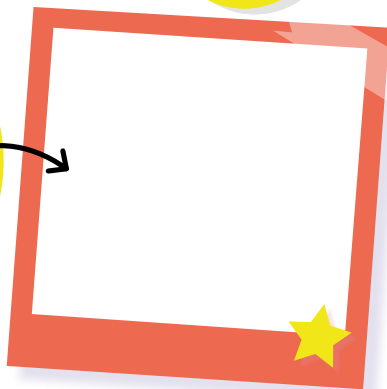


РАДІСТЬ



Як я виглядаю,
коли відчуваю
радість

Намалюйте або приклейте своє
зображення, на якому ви радісні.



Коли мені
спокійно не
сидиться від
радості, я можу:

Поділитися радістю,
розповівши комусь
про неї.



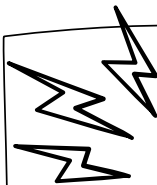
Порахувати,
скільки разів я
зможу
підстрибнути
зірочкою.



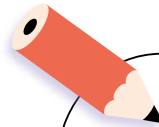
ГОЛОСНО СМІЯТИСЯ!



Розлийте свою радість
по цій сторінці. Намалюйте все,
що бачите в уяві: усі яскраві кольори,
чудернацькі фігури, будь-що.



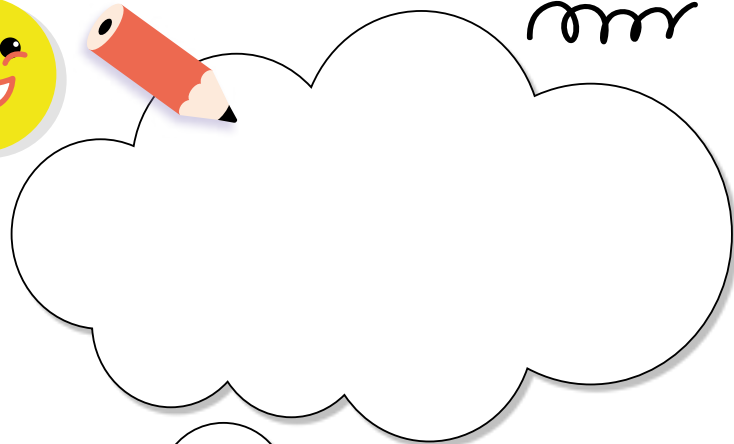
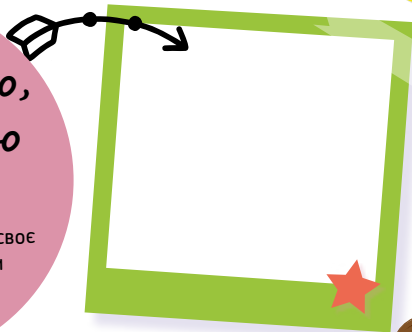
ВДЯЧНІСТЬ



mm

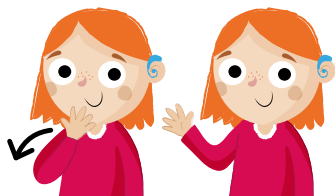
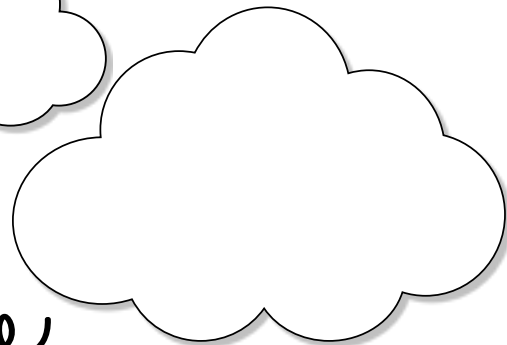
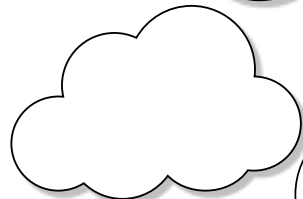
Як я виглядаю,
коли відчуваю
вдячність

Намалюйте або приклейте своє
зображення, на якому ви
відчуваєте вдячність.



Коли мені тепло на
душі і я відчуваю
вдячність, я можу:

Запропонувати
комусь свою
допомогу.



Навчитися казати «дякую»
іншою мовою — наприклад
жестовою.



Прикрасьте камінець
і залиште його другові
— зробіть сюрприз.

mm

За що ви вдячні сьогодні?

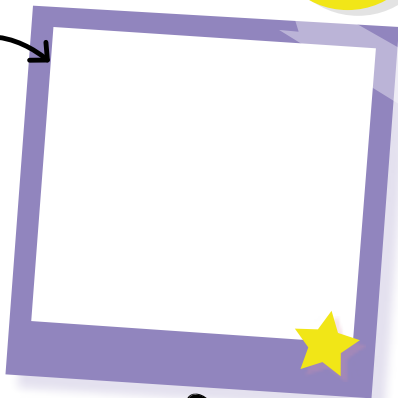
Намалюйте або напишіть, за що ви вдячні,
у хмаринках. Потім подумайте про ці речі,
поки розмальовуєте сторінку.

ВПЕВНЕНІСТЬ



Як я виглядаю,
коли відчуваю
впевненість

Намалюйте або приклейте своє
зображення, на якому ви
відчуваєте впевненість.

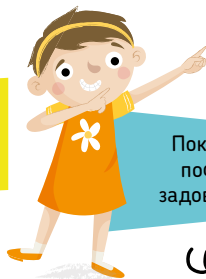


Коли я відчуваю
впевненість, я можу:

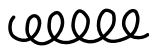


Пригадати останнє з вивченого — нову
пісню або як їздити на велосипеді.
Потім навчити цьому друга.

Поговорити
з кимось
незнайомим.

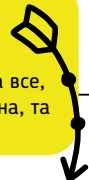


Покажіть своєю
поставою, що
задоволені собою!



Сила та сміливість —
це про вас!

Спробуйте бути впевненими у власних силах. Перш за все,
уявіть щось велике й міцне, наприклад дерево чи слона, та
намалюйте це тут.



Потім поміркуйте, що ви могли б сказати, щоб відчути
себе сильними, та напишіть ці слова тут. Наприклад: «Мої
риси — це доброта й упевненість».

.....

.....

.....

Потім встати у весь зріст та голосно це промовити.
Потім ще раз, але гучніше.
А потім ще **ГУЧНІШЕ!**



СУМ



Як я виглядаю,
коли відчуваю
сум

Намалюйте або приклейте
своє зображення,
на якому ви відчуваєте сум.

Коли мені
сумно, я можу:

Замислитися, чому я сумую.
«Мені сумно, тому що...»

Випити теплий,
заспокійливий напій.



Дозволити собі, щоб сум
вийшов назовні. Іноді
почуваюся краще, після того як
поплачу.

Згадайте час, коли вам
було сумно.

Намалюйте зображення, яке б пояснювало, чому ви
були засмучені. Через що ви сумували? Що ви зробили,
щоб відчути себе краще?

САМОТНІСТЬ



Де ви будете через рік?

Уявіть, що сьогодні ви опинилися рівно на рік у майбутньому. Напишіть листа від вас майбутнього собі теперішньому.

Як я виглядаю, коли відчуваю самотність

Намалюйте або приклейте своє зображення, на якому ви відчуваєте самотність.

Коли я відчуваю самотність, я можу:

Створити щось для місцевої громади — наклеїти малюнок на своє вікно або намалювати щось гарне крейдою на асфальті.

Провести час з тваринами.



Почитати книжку.



СОРОМ



Як я виглядаю,
коли відчуваю
сором

Намалюйте або приклейте
своє зображення, на якому
ви відчуваєте сором.

Коли я відчуваю
нікчемність і
сором, я можу:

Думачи про свої позитивні
риси, злегка ляскайте себе по
нозі: одна риса — один ляск.



Запитати себе: чи
матиме поточна
ситуація значення
через
5 годин,
5 днів,
5 років?



Чи знали ви, що
мікрохвилі було
винайдено
помилково?
Подумайте про
помилку, що ви її
припустилися, та про
науку, яку ви з неї
мали.



Скажемо сорому «досить»!

Намалюйте те, від чого відчуваєте сором.
Якщо ви подивитесь на цей малюнок, то, можливо, відчуття сорому вщунє.

РОЗЧАРУВАННЯ



Як я виглядаю,
коли відчуваю
розчарування

Намалюйте або приклейте
своє зображення, на якому ви
відчуваєте розчарування.

Коли я відчуваю
розчарування, я
можу:

Стати в позу зірочки,
повернутися на один бік та
злегка нахилитися вперед.
Це — поза воїна.
У мене є сила.



Вдихати протягом 4 секунд.
Затримати повітря на 4 секунди.
Видихати протягом 4 секунд.
Затримати повітря на 4 секунди.
Повторити 4 рази.



Запишіть!

Згадайте час, коли ви відчували розчарування.
Що тоді сталося? Чому ви були розчаровані?
Напишіть про це нижче.

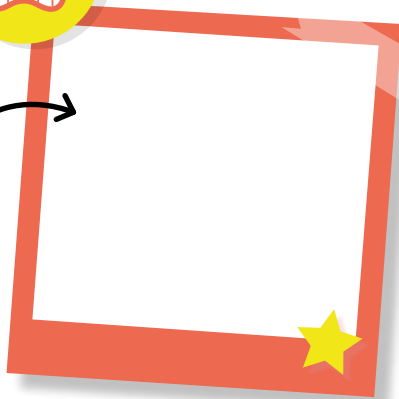


ГНІВ



Як я виглядаю,
коли відчуваю
гнів

Намалюйте або приклейте
своє зображення,
на якому ви відчуваєте гнів.



Коли я злюся, мені
стає жарко і все
затуманюється.
Я можу:



Голосно
заричати.

Написати все, що
думаю, на папері.



Мі-і-і-і-ічно
стиснути
антистресовий м'ячик
або подушку.



Де ви відчуваєте гнів?

Де саме у тілі з'являється почуття гніву? Можливо, воно з'являється в декількох місцях. Розмалюйте ділянки, де ви відчуваєте гнів сьогодні.

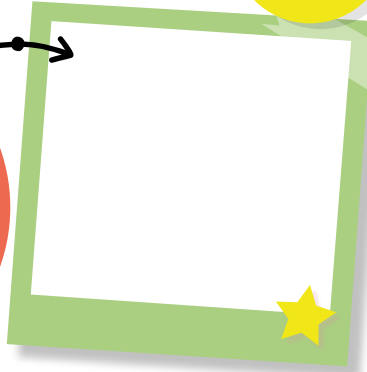


ЗАЗДРИСТЬ



Як я виглядаю,
коли відчуваю
заздрість

Намалюйте або приклейте
своє зображення,
на якому ви відчуваєте
заздрість.



Коли я відчуваю заздрість,
це наче я куштую лимон. Я
можу:

Написати комусь записку, в
якій розповім, як я ціную цю
людину або те, що вона
робить.



Сказати собі, що
скоро і в мене все
вийде.

Сказати комусь добрі
слова, навіть якщо мені
заздрісно.



Зазирніть собі в душу!

Доповніть ці речення.

1. Мені подобається, що я можу

2. Мені подобається, що я можу

3. Мені подобається, що я можу

4. Мені подобається, що я

5. Мені подобається, що я

6. Мені подобається, що я

7. Мені подобається, що в мене є

8. Мені подобається, що в мене є

9. Мені подобається, що в мене є

ЗАСМУЧЕНІСТЬ!



Як я виглядаю,
коли відчуваю
засмученість

Намалюйте або
приклейте своє зображення,
на якому ви відчуваєте
засмученість.

Коли я відчуваю
засмученість,
я можу:

Сказати собі, що таке буває,
але так буде не завжди.



Відійти подалі.



Напружити всі м'язи
в тілі на три секунди, а потім
розслабити їх та сильно
видихнути. Повторити це
стільки, скільки треба.

Зробіть крок назад

Коли ви засмучені, важливо спокійно думати про причини
або інші варіанти розвитку подій.

Подумайте, що вас засмутило. Потім напишіть про це з
іншої точки зору — так, наче на ситуацію дивиться інша
людина, яка перебуває в кімнаті та спостерігає за вами.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Чи погляд з іншої точки зору
якось змінює ваші почуття?



НЕТЕРПІННЯ



Очікування дається важко. Однак результат буде.

Поділ великого завдання на багато маленьких частин допомагає легше пережити очікування.

Чого саме ви не можете дочекатися?

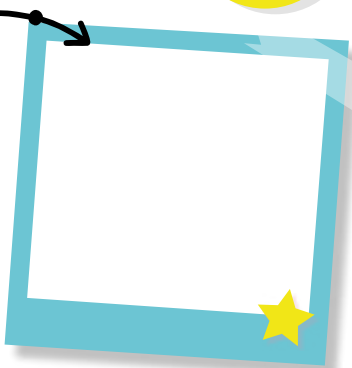
Рахуйте дні до канікул?

Позначте їх у цих квадратиках. Чи вам потрібно навчитися певних навичок, щоб щось опанувати? Напишіть тут різні навички та закреслюйте їх по мірі того, як будете їх опановувати.

Чого саме я з нетерпінням чекаю?

Як я виглядаю,
коли відчуваю
нетерпіння

Намалюйте або приклейте
своє зображення, на якому
ви відчуваєте нетерпіння.



Коли я маю на
щось чекати та відчуваю
нетерпіння, я можу:



Порахувати двічі до двадцяти.



Уявити себе
у спокійному
місці.



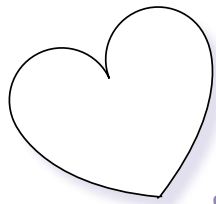
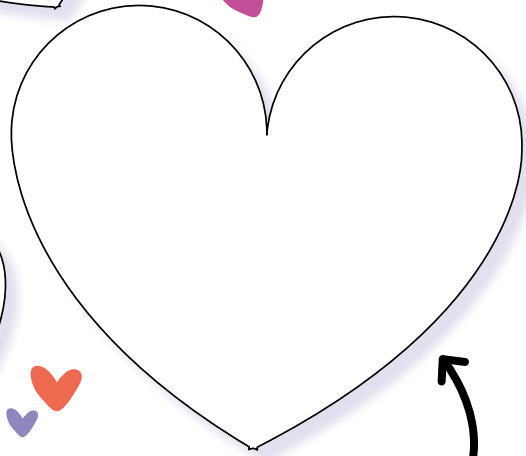
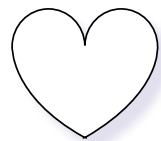
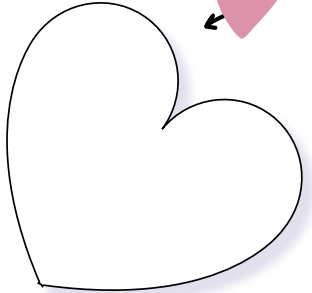
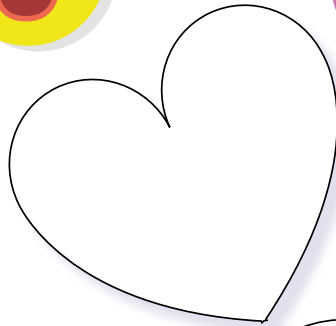
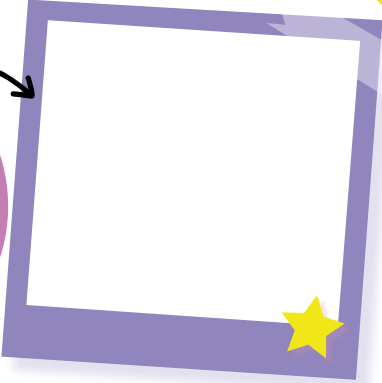
Послухати музику або
заспівати пісню.

★ ЛЮБОВ ТИХ, ХТО ПОРЯД



Як я виглядаю, коли мене люблять

Намалюйте або приклейте своє зображення, коли ви відчуваєте, що вас люблять.



Коли мене люблять, я сяю та відчуваю тепло всередині. Я можу:

Зробити комусь комплімент чи похвалити.



Обхопити себе руками, наче обіймаю.



Написати записку тому, хто мене любить.

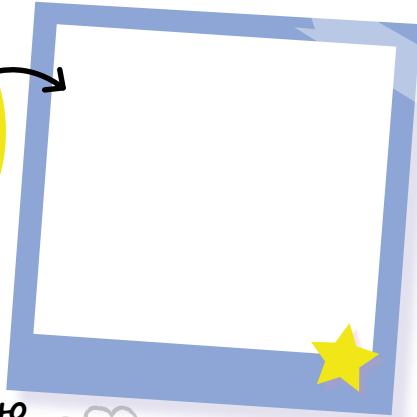
Що вам подобається?
Намалюйте або напишіть, що вам подобається, в сердечках.

СПОКІЙ



Як я виглядаю,
коли відчуваю
спокій

Намалюйте або приклейте
своє зображення,
на якому ви відчуваєте
спокій.



Коли я відчуваю
спокій, я можу:

Написати пісню.



Поспостерігати за тим, як у небі
пропливають хмарки.



Спробувати
позу дитини
з йоги.



Зробити глибокий вдих,
а потім глибокий видих...

Намалювати те, від чого стає спокійно та мирно на душі.
Додати подробиці — зовнішній вигляд, звук, фактура
тощо.



ПРИЙНЯТТЯ



Як я виглядаю,
коли відчуваю, що
мене приймають

Намалюйте або приклейте
своє зображення, на якому ви
відчуваєте, що вас приймають.



Коли я відчуваю, що мене
приймають, мені робиться
добре від того, хто я є. Я
можу:



Придумати гру на
трьох гравців.

Перелічити
три якості, які
мені в собі
подобаються.



Гучно та з
гордістю
розмовляти.



Всі ми разом та
взаємопов'язані!

Намалюйте вашу прекрасну спільноту!



НАДІЯ



Як я виглядаю,
коли відчуваю
надію

Намалюйте або приклейте
своє зображення,
на якому ви відчуваєте
надію.

Коли в моєму
серці живе
надія, я можу:

Записати
три бажання.



Спробувати нові
хобі.



Посадити рослину та
з нетерпінням чекати,
коли вона виросте!



Мрійте масштабно!

Усі наші надії — це цілі, до яких ми прямуємо.
Намалюйте свої найбільші мрії.



ПЕРЕЛЯК



Як я виглядаю,
коли відчуваю
переляк

Намалюйте або приклейте
своє зображення,
на якому ви відчуваєте
переляк.



Коли мене
трусить від
переляку, я
можу:

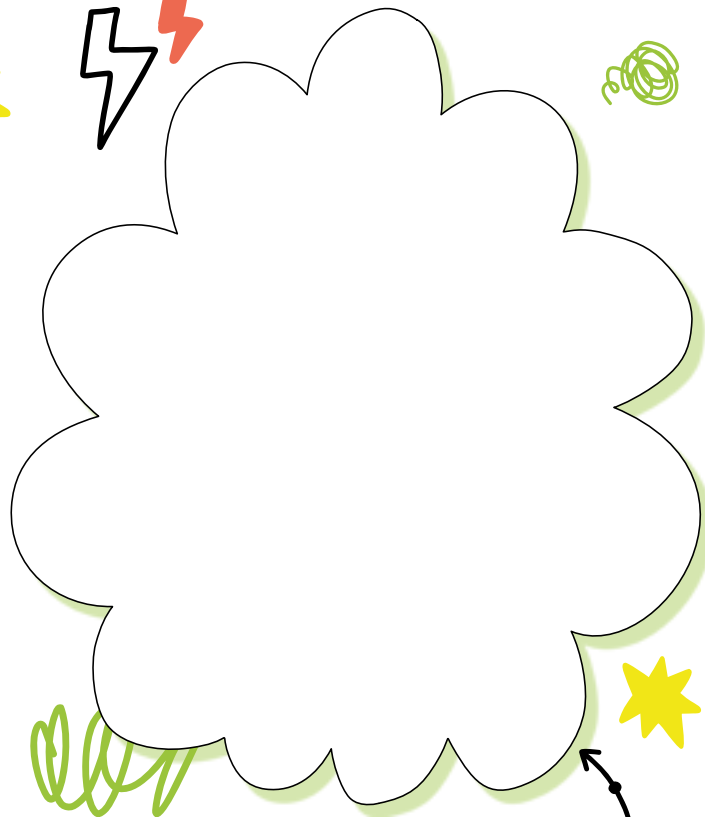


Намалювати
три речі, які я
бачу зараз.

Знайти дві речі,
які приємно пахнуть.
Пові-і-і-і-і-ільно
вдихнути їхній аромат.



Знайти якусь річ,
яка мені приємна,
та доторкнутися до неї
або стиснути.



Ви сміливі. Ви можете це зробити!

Про що саме ви думаєте, коли відчуваєте переляк?
Намалюйте те, що бачите. Потім намалюйте те, що б ви
зробили.

ЗНЕРВОВАНІСТЬ



Як я виглядаю,
коли відчуваю
знервованість

Намалюйте або приклейте своє
зображення, на якому ви
відчуваєте знервованість.

Коли я відчуваю
знервованість,
я можу:

Розмалювати
картинку.



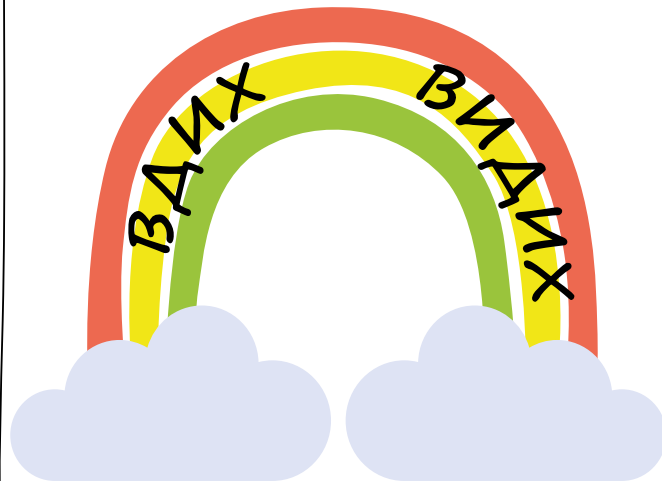
Скиньте з себе нервовість —
покрутіться та струсіть її з себе.

Райдужне дихання

Вдихайте спокій, а видихайте нерви.

Ліворуч від райдуги намалюйте або напишіть речі,
які дають вам спокій і впевненість.

Праворуч намалюйте або напишіть те,
від чого ви нервуєте.



А тепер ди-и-и-и-хайте. Відчуйте, як вдихаєте
спокій, а видихаєте нерви, при цьому повільно проводячи
пальцем по кольорах райдуги.



ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ



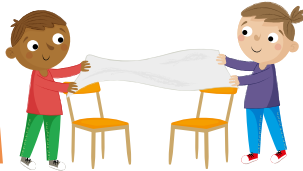
Як я виглядаю,
коли відчуваю
перевантаження

Намалюйте або приклейте
своє зображення, на якому ви
відчуваєте, що перевантажені.



Коли я відчуваю перевантаження, це
наче тягар, що давить на плечі. Я
можу:

Звести
фортецю
— це моє місце
для відпочинку
та розміркову-
вання



Розслабте всі
м'язи тіла. А потім
ди-и-и-и-и-и-хайте.



Запишіть, що саме вас
перевантажує.
Після цього просто
розірвіть цей аркуш!

Контрольний список

Напишіть список з трьох речей, які ви можете сьогодні виконати.
Не забудьте зробити навпроти них позначки, коли їх завершите.

1.

Зроблено!

2.

Зроблено!

3.

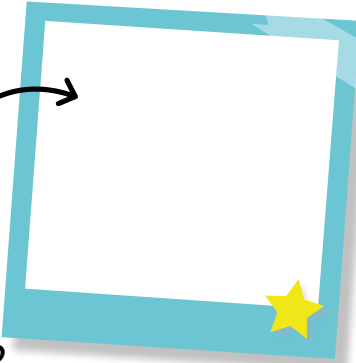
Зроблено!

ПОТРЯСІННЯ



Як я виглядаю,
коли відчуваю
потрясіння

Намалюйте або приклейте
своє зображення, на якому ви
відчуваєте потрясіння.



Коли я відчуваю
потрясіння, це наче в мене
влучає блискавка. Я можу:

Зробити невеличку перерву.
Знайти спокійне місце,
подивитися телевізор,
послухати музику або
почитати книжку.



Стати у весь зріст, а
потім максимально
з'їжитися. Повторити
тричі.

Поговорити з
другом/подругою
або дорослим,
якому довіряю, про
те, що саме мене
потрясло.



Заповніть цю сторінку мантрами. ✱

Мантри — це такі речення, які дають вам сили, якщо їх вимовити.

Наприклад: У мене є сила. Я можу це зробити.

Додайте власні мантри нижче — вони допоможуть вам тримати ситуацію під контролем.

Five horizontal boxes for writing mantras, each with a dotted line for a separator. The boxes are connected by green arrows pointing downwards.

ВИСНОВОК

Користуйтеся цим щоденником час від часу.

Тепер, коли ви закінчили, скажіть, що ви дізналися про себе та свої почуття. Напишіть тут свої думки з цього приводу.

Поряд із записами вкажіть дату. Переглядаючи свої записи пізніше, порозміркуйте над уже написаним. Чи змінилися якось ваші почуття? Чого ви навчилися?

A large yellow sticky note with horizontal dotted lines for writing. The note is positioned on the right side of the page and has a slight shadow, giving it a three-dimensional appearance. It contains 12 horizontal dotted lines spaced evenly down its length.

