

ชื่อ:

วันที่:

บันทึกอารมณ์ประจำวันของฉัน

ให้นักเรียนเลือกรายการอารมณ์มา 2 รายการ แล้วระบุถึงอารมณ์ของนักเรียนในแต่ละวัน และหากในรายการอารมณ์ไม่มีในสิ่งที่นักเรียนรู้สึก สามารถใช้ข้อความอื่นได้

ฉันคิดว่าความรู้สึกเหล่านี้คือ:

- ☐ เชิงบวกทั้งคู่ ☐ เชิงบวกและเชิงลบ
☐ เชิงลบและเชิงบวก ☐ เชิงลบทั้งคู่

ฉันรู้สึกเช่นนี้เพราะว่า

อะไรที่ทำให้นักเรียนรู้สึกดีขึ้น หรือมีความสุขมากขึ้น ให้นักเรียนเขียนบรรยายลงในด้านล่างได้เลย:

รายการอารมณ์ต่าง ๆ

โกรธ
รำคาญ
วิตกกังวล
ละอายใจ
อึดอัดใจ
กลัว
หงุดหงิด
เศร้า
สับสน
ไม่กล้า
รังเกียจ
ใจออกแวก
อับอาย
ตื่นเต้น
เป็นมิตร
รู้สึกผิด
มีความสุข
มีความหวัง
อิจฉา
เหงา
เป็นที่รัก
ประหม่า
ไม่พอใจ
กลัว
รอบคอบ
เหนื่อย
ไม่สบายใจ
ไม่แน่ใจ
กังวล