ใบงาน

รู้อารมณ์ตัวเอง

เข้าใจความรู้สึกของเรา เพื่อดูแลใจให้ดีขึ้นในทุก ๆ วัน

ชื่อ-นามสกุล ..... วันที่ .....

ส่วนที่ 1 เลือกคำถามที่อยากใช้ตั้งชื่อให้อารมณ์ของตัวเอง (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- [ ] 1 ถ้าตั้งชื่อให้อารมณ์นี้ได้ มันจะชื่อว่าอะไร
- [ ] 2 ถ้าความรู้สึกนี้ในร่างกายของเรา พูดได้ เราคิดว่ามันจะพูดว่าอะไร
- [ ] 3 มันรู้สึกเหมือนอะไรที่เราเคยรู้สึกมาก่อนหน้านี้หรือเปล่า ถ้าใช่ ตอนนั้นเราเรียกมันว่าอะไร
- [ ] 4 เราจะบรรยายความรู้สึกนี้ว่าอย่างไร
- [ ] 5 มาทดลองกันดู เมื่อเราพูดว่า “ฉันรู้สึก...” มันฟังดูใช่เลยหรือเปล่า
- [ ] 6 เมื่อเราเลือกคำเรียกความรู้สึกแล้ว ให้พูดว่า “ฉันรู้สึก...” โดยพยายามหลีกเลี่ยงการพูดว่า “ฉันเป็น... ความรู้สึกนั้น”

ส่วนที่ 2 ระบุสถานการณ์ที่มักมีความสัมพันธ์ต่ออารมณ์ต่าง ๆ ของเรา

เขียนสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่มักทำให้เราเกิดอารมณ์เหล่านี้

โกรธ

ดีใจ

เสียใจ

กลัว

LIVEWORKSHEETS