



ใบงาน

# รู้อารมณ์ตัวเอง

เข้าใจความรู้สึกของเรา เพื่อดูแลใจให้ดีขึ้นในทุก ๆ วัน



ชื่อ-นามสกุล ..... วันที่ .....

## ส่วนที่ 1 เลือกคำถามที่อยากใช้ตั้งชื่อให้อารมณ์ของตัวเอง (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1 ถ้าตั้งชื่อให้อารมณ์นี้ได้ มันจะชื่อว่าอะไร
- 2 ถ้าความรู้สึกนี้ในร่างกายของเราพูดได้ เราคิดว่ามันจะพูดว่าอะไร
- 3 มันรู้สึกเหมือนอะไรที่เราเคยรู้สึกมาก่อนหน้านั้นหรือเปล่า 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