



Вправа “Шкала емоцій”

Мета: розвиток рефлексії, формування навичок розрізнення своїх емоцій та почуттів, усвідомлення причин їх виникнення.

Протягом 5-7 хвилин відмітьте на шкалі рівень відчуття емоції чи переживання почуття в повсякденному житті, поряд запишіть також спонтанні коментарі відповідно до кожної емоції.

Емоції	Рівень переживання в житті	Коментарі
Сум	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Тривога	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Інтерес	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Страх	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Гнів	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Задоволення	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Горе	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Захоплення	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Образа	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Провина	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Сором	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Роздратування	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Радість	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Учасники об'єднуються в трійки. Кожен партнер у парі має розповісти про свою шкалу емоцій за схемою:

- Які емоції виражені найбільше в повсякденному житті? Чим вони зумовлені? Які особи задіяні?
- Які емоції виражені найменше? Я їх не відчуваю чи не виражаю?
- Які емоції легше виявляти? Чому?
- Чи розумію я причини виникнення емоцій?
- Чи достатньо наявні позитивні емоції (радість, задоволення, любов)? Якщо ні, то чому?
- Що я можу змінити, щоб позитивних емоцій було більше в моєму житті?

Партнер, який вислуховує, може виступати в ролі фасилітатора розповіді, ставлячи ці питання. Учасник, який розповідає, записує свої усвідомлення