

У
О
Р
А
З
Т

ПРОЄКТ
ЩАСЛЯ

Прийняття негативних
емоцій та розвиток
емпатії

“

Кожен може розгніватись - це легко. Але гніватись на відповідну людину правильно, в певній ситуації, з правильною метою і в правильний спосіб - це нелегко.

- Арістотель

”



1 КРОК

КОМПАС

ЕМОЦІЙ

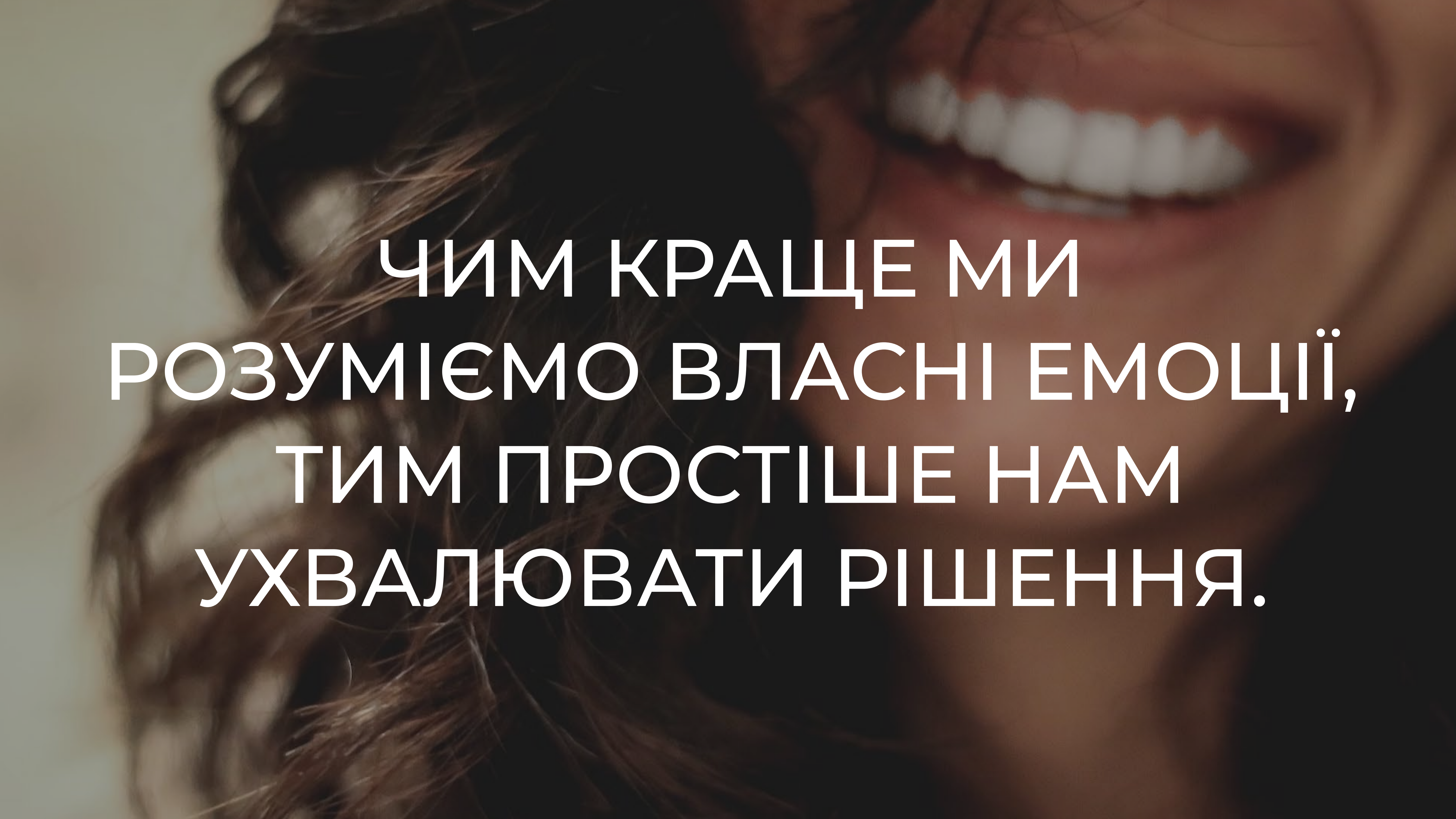
Емоції не діляться на погані та хороші. Усі вони корисні, наприклад, розібравшись у справжніх причинах їх виникнення, ми можемо здобути цінні уроки навіть від таких емоцій, як заздрощі, ревнощі, образи та розчарування.



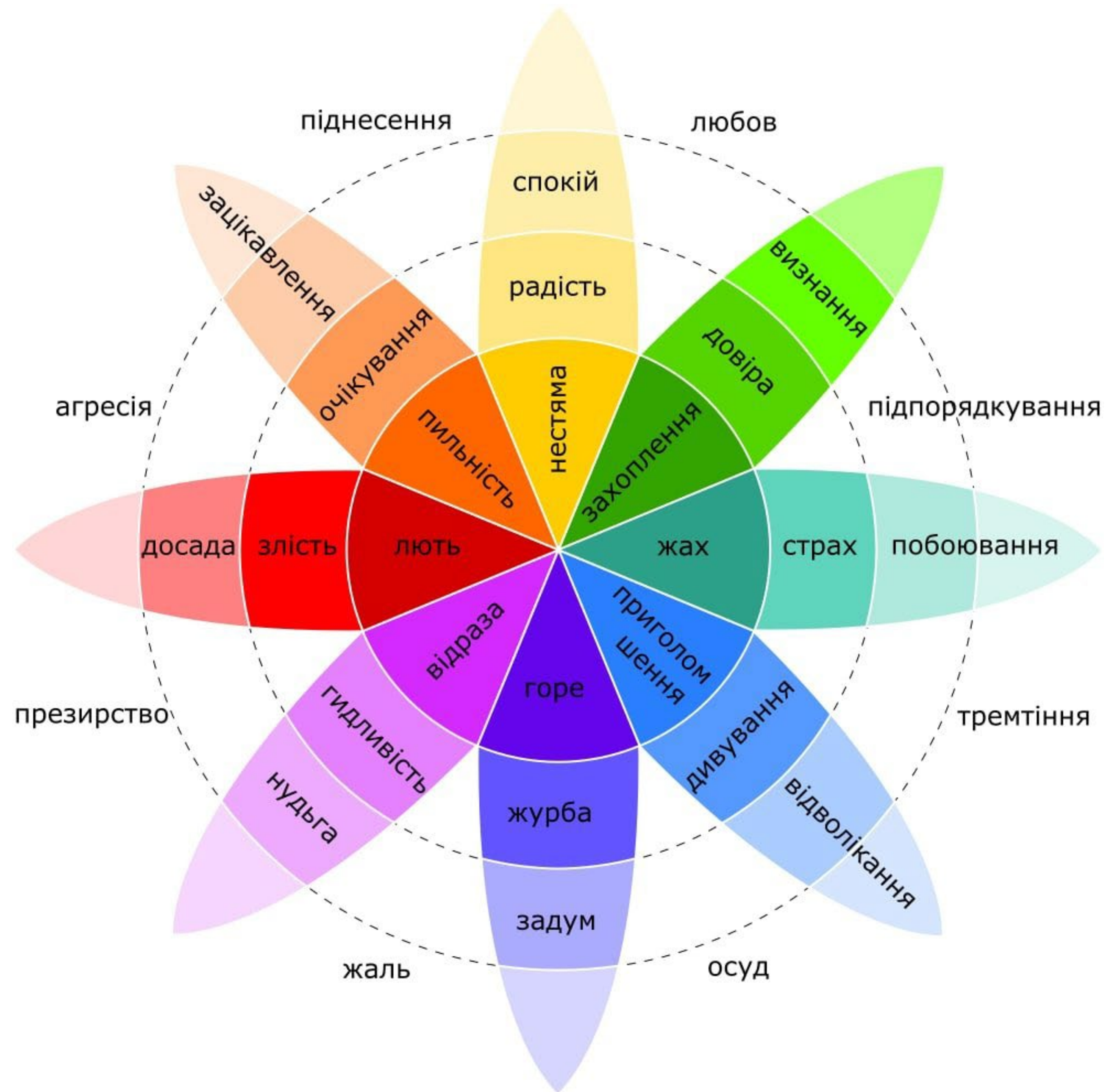
Емоції — це сигнальна система, яка показує нам, куди ми рухаємося. Це компас, в якого замість півночі — радість, а замість півдня — біль. І ті, й інші емоції — це всього лише дані, що свідчать про наше поточне місцезнаходження.

Вони спрямовують нашу увагу на те, що потрібно прийняти, вирішити або змінити.



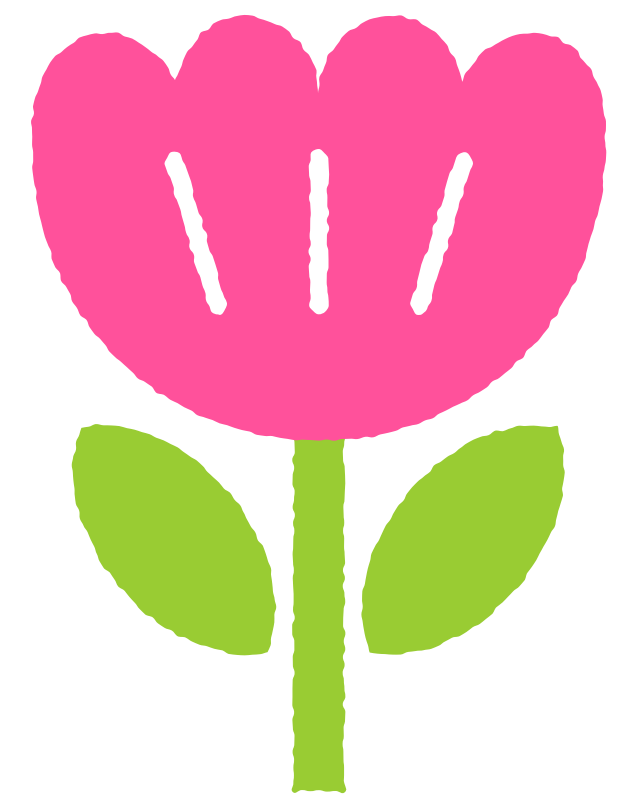
A close-up, slightly blurred photograph of a woman's face, showing her eyes and a wide, joyful smile with her teeth visible. Her hair is dark and voluminous. The background is a soft, out-of-focus light color.

ЧИМ КРАЩЕ МИ
РОЗУМІЄМО ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ,
ТИМ ПРОСТІШЕ НАМ
УХВАЛЮВАТИ РІШЕННЯ.



Вправа 1. Навчіться розуміти емоції.

- Яку емоцію я зараз відчуваю?
- Саме зараз ця емоція корисна для мене?
- Як часто протягом дня я відчуваю цю емоцію?

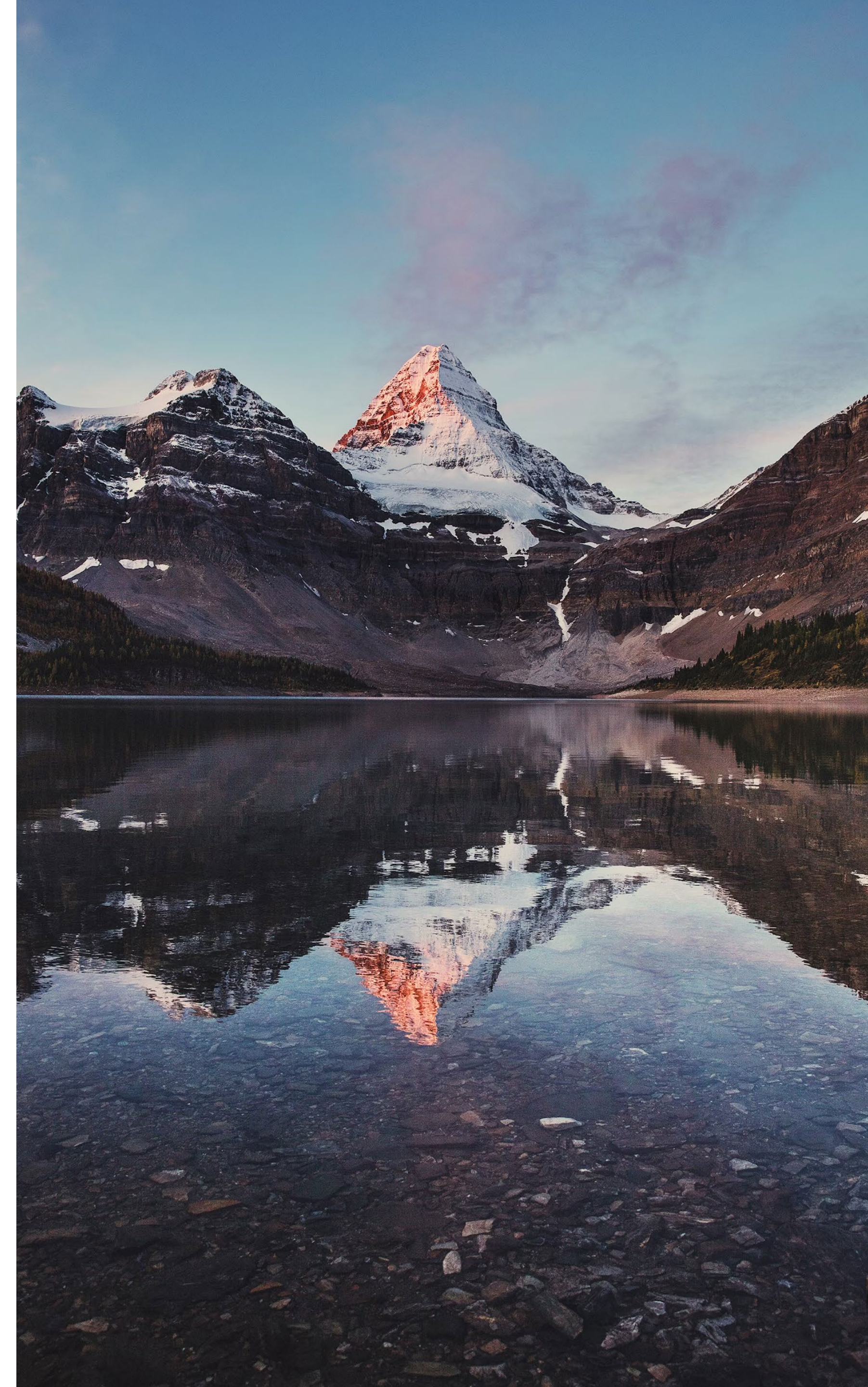


2 КРОК

ВНУТРІШНІ
МОТИВИ

Мотивація — це внутрішні двигуни, які спонукають іти вперед і виходити із зони комфорту. Одних мотивація спонукає підніматися на Еверест, інших — збивати ноги до крові в пуантах, щоб стати балериною.

Щоб усвідомити свої мотиви, потрібно виконати серйозну внутрішню роботу.



Вправа 2. «Чому?»

П'ять запитань ставимо послідовно п'ять разів. І самі на нього відповідаємо.



ЧОМУ Я ХОДЖУ ДО ШКОЛИ?

ТОМУ ЩО ЦЕ МІЙ РОЗВИТОК.

ЧОМУ ДЛЯ МЕНЕ ВАЖЛИВИЙ
РОЗВИТОК?

ЩОБ ДОВЕСТИ СОБІ...

ЧОМУ МЕНІ ПОТРІБНО
ДОВЕСТИ СОБІ...?

МЕНІ ВАЖЛИВО БУТИ
ГІДНИМ...

ЧОМУ МЕНІ ВАЖЛИВО БУТИ
ГІДНИМ...?

Я ЗМОЖУ ДОЗВОЛИТИ СОБІ...

ЧОМУ МЕНІ ВАЖЛИВО
ДОЗВОЛИТИ СОБІ...?

ЩОБ ПОЧУВАТИСЯ ВІЛЬНИМ
І РОБИТИ ТЕ, ЩО Я ЛЮБЛЮ.

3 КРОК

«НЕГАТИВНІ»

ЕМОЦІЇ

Відкрити своє серце для всіх емоцій - страшно.

Прийняття та проживання негативних емоцій дає можливість сум змінити на сміх. Усвідомте, що ви відчуваєте. “Потоваришуйте” зі своїм гнівом, роздратуванням, тугою і втотою. “Почуйте” те, що вони хочуть розповісти вам. Проживіть їх і рухайтесь далі.



Вправа 3. «Переключаємо емоції»

Один зі способів розпізнати гнів - звернути увагу на відчуття в тілі. Наприклад, шкалу гніву можна уявити так (від меншої інтенсивності до більшої)

легке відчуття

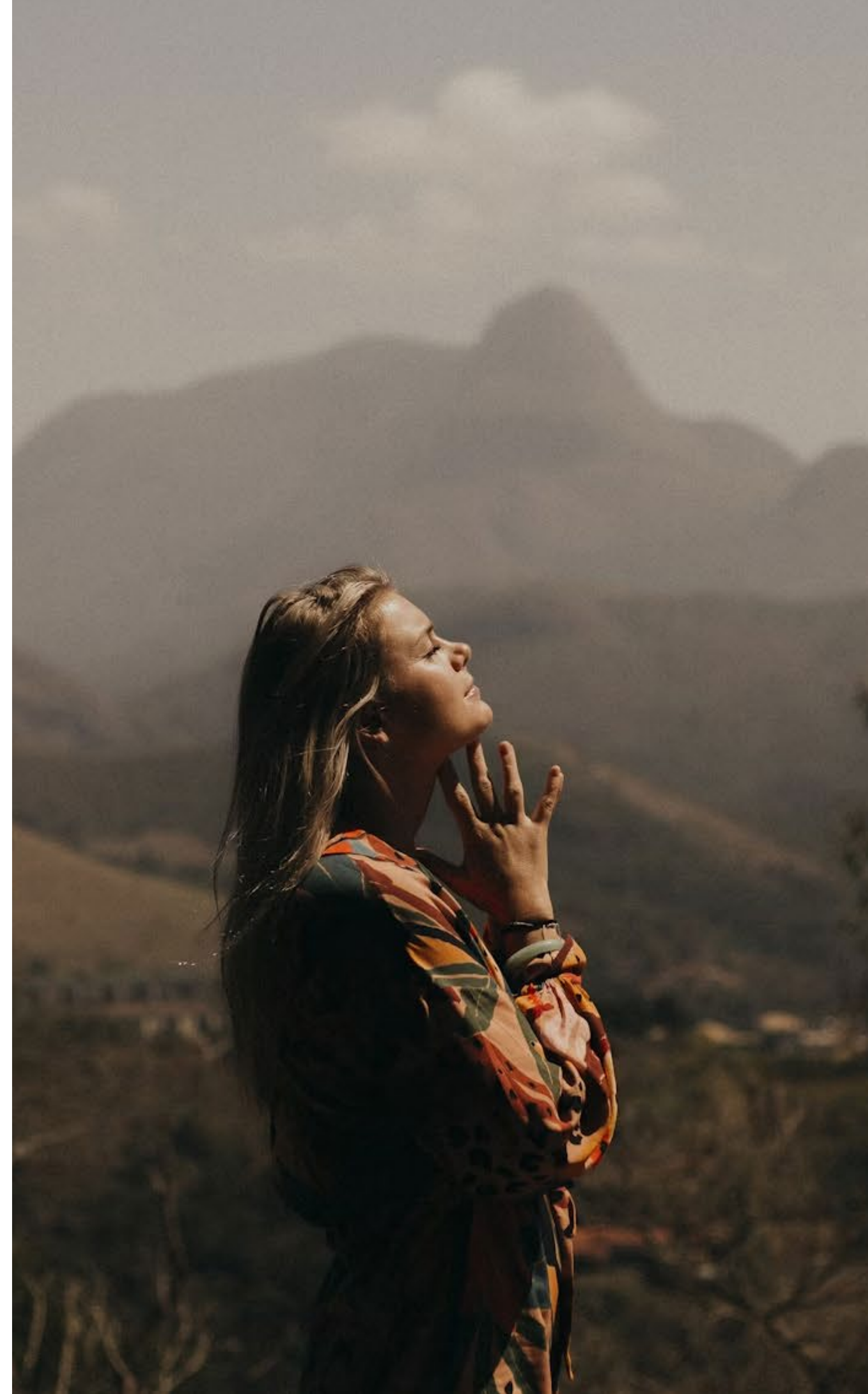
роздратування

злість

обличчя червоніє від люті

обличчя блідне від люті

Для того, щоб зрозуміти свої відчуття, необхідно визначити, чого ви хочете. *Всередині кожної емоції “закладений” імпульс, спонукання до дії.* Поставте запитання, що зараз відчуває ваше тіло, де знаходиться джерело занепокоєння.



Емпатія - це здатність бачити речі з точки зору іншої людини та відчувати її емоції.

Поставивши себе на місце іншої людини, ви можете зробити все можливе, щоб покращити її стан. Емпатія відіграє важливу роль у вашому житті. Вона може зміцнити зв'язки з людьми, з якими ви взаємодієте.




4 КРОК

РОЗВИВАЄМО

ЕМПАТІЮ

5 КРОК

ДЕБРИФІНГ

A person is seen from behind, standing on a grassy hill. They are wearing a plaid shirt and light-colored pants. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow over a range of mountains in the background. The foreground is filled with dry, brownish grass.

ЩО Я ГОТОВИЙ / ГОТОВА
ВІДЧУВАТИ, ЩОБ ЖИТИ ТИМ
ЖИТТЯМ, ЯКИМ ХОЧУ?

ДЗ

«Щоденник емоцій»

Протягом дня запишіть найбільш яскраві емоції та події, що їх викликали.

Мета - краще зрозуміти себе. Для кращої візуалізації емоцій можна використовувати фломастери/маркери або смайлики. Поставте собі завдання збільшити кількість веселих смайликів упродовж дня.

ПРОЄКТ ЩАСЛЯ

