Колесо емоцій

Від краю до центру почуття сильнішає. Знайдіть слово, яке найточніше описує ваш стан.



Що кажуть нам емоції

Немає «поганих» почуттів. Кожне щось повідомляє — його варто почути, а не придушити.

- **Радість** — «Це важливо для мене, хочу ще»
- **Страх** — «Небезпека — треба захиститися»
- **Сум** — «Я щось втратив(-ла), потрібна підтримка»
- **Гнів** — «Порушено мою межу»
- **Довіра** — «З цією людиною безпечно»
- **Здивування** — «Щось нове — зверни увагу»
- **Відраза** — «Це мені шкодить — відійди»
- **Очікування** — «Щось наближається — підготуйся»

Як користуватися колесом

1. **Зупиніться.** Видихніть повільно двічі.
2. **Знайдіть базову емоцію** — один із восьми кольорів.
3. **Уточніть силу:** ближче до краю чи до центру? «Не гнів, а досада» — це вже легше.
4. **Назвіть уголос або запишіть:** «Я відчуваю тривогу, бо…»
5. **Запитайте себе:** що мені зараз потрібно?

Для пари

Після сварки кожен показує на колесі, що відчував(-ла). Не сперечайтеся, чи «правильне» почуття, — лише вислухайте. Це основа активного слухання.

Для підлітка

Повісьте колесо на холодильник. Іноді підлітку легше показати пальцем, ніж говорити. Не тисніть із розпитуваннями — просто будьте поруч.