

مقياس حرارة المشاعر

(FEELINGS THERMOMETER)

ما يمكنك القيام به حياله؟

ما هو شعورك؟

- التمرين البدني القوي
- أخذ أنفاس عميقة
- أخذ حمام دافئ

الغضب، التمييز غيظًا، الانفجار
◀ الصراخ، ضرب الأرض بالقدمين، الانهيار



- التأمل/الصلاة
- الاستماع إلى موسيقى مفضلة
- السير بوتيرة سريعة

الإحباط، الانزعاج، الانفعال
◀ المجادلة، الرفض، تجميد النشاط



- التحدث إلى أحد أفراد الأسرة/الأصدقاء
- الانتباه إلى كل حاسة من حواسك الخمس
- التركيز على ما يمكنك التحكم فيه

التوتر، القلق، الاضطراب
◀ الركض، التجنب، التشبث



- تحديد هدف إيجابي لليوم
- الاتصال بأحد الأصدقاء أو الأقارب
- تسجيل مشاعرك في دفتر اليوميات

الحزن، السلبية، الوحدة
◀ الصراخ، الانسحاب، الإبطاء/الانفصال



- مساعدة شخص آخر
- ملاحظة حالتك المزاجية الإيجابية والاستمتاع بها
- المشاركة في نشاط يمكن الاستمتاع به

السعادة، الهدوء، الاطمئنان
◀ الابتسام، الضحك، المشاركة

