

VI. ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ

КАРТА ЭМОЦИЙ



Идентифицируйте свою эмоцию, соотнесите её с наиболее подходящей на карте. Помните, что эмоции могут быть и смешанными; так, к злости может быть примешан страх. В рамках методики Эмоциональной Грамотности принято ориентироваться на данные базовые четыре чувства, однако точности ради имеет смысл выявлять и эмоциональные состояния, как, например, ощущение беспомощности, ощущение растерянности и т.п.. Для более точного выражения эмоции, определите её интенсивность по шкале от 1 до 10 (1 – наиболее слабая, 10 - наиболее сильная).