

# ПЕРСОНАЛІЗОВАНА ПАМ'ЯТКА ПОЧУТТІВ



МІЖНАРОДНИЙ  
ФОНД  
ВІДРОДЖЕННЯ

Це не просто пам'ятка – це маніфест і дозвіл на проживання всіх почуттів та емоцій. Ми пам'ятаємо, що непрожита емоція нікуди не зникає, вона спричиняє м'язові спазми, переростає у біль або хворобу, перетворюється на форму аутоагресії (самопокарання). Нам важливо дати дитині право відчувати. Озброїти її/його навичками: як розпізнати, що вона/він відчуває, як зробити прояв емоції або почуття безпечним для неї/нього та людей довкола.

Для того щоби познайомитися з розмаїттям емоцій та знайти свою на шкалі, у нас є **Барометр емоцій**.

Щоб «легалізувати» почуття та емоції, ми можемо роздрукувати, підписати й повісити на видне місце цю пам'ятку. Часто, відчуваючи якусь емоцію, дитина (і дорослий) одночасно переживає також почуття провини за цю емоцію. Всі емоції (мовою нейрогормонів) говорять про наші потреби. Вони відображають реальність. Емоції, на які не дається право, стають небезпечними.

Автор пам'ятки Тоні Вайт



## ВІДЧУВАТИ — НОРМАЛЬНО

Ім'я .....

- Відчувати радість — нормально
- Відчувати гнів — нормально
- Відчувати сум — нормально
- Відчувати страх — нормально
- Відчувати себе особливим / -ою — нормально
- Відчувати ревності — нормально
- Відчувати збентеження — нормально
- Відчувати хвилювання — нормально
- Відчувати самотність — нормально
- Відчувати близькість — нормально
- Відчувати любов — нормально



## Коли я щось відчуваю — я це висловлюю