

วันนี้รู้สึกยังไง?

My Emotion thermometer

อารมณ์ดี



🕒 15 นาที

📅 ทุกวัน

👤 1 คน

🎯 ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยให้เรารู้เท่าทันอารมณ์มากขึ้น ช่วยให้เรารับรู้ตัวเองกำลังอยู่ในโซนอารมณ์แบบไหน และเมื่ออยู่ในโซนนั้นจะจัดการอารมณ์ตัวเองอย่างไรได้บ้าง การได้เขียนออกมาเป็นข้อความจะช่วยให้เราเข้าใจอารมณ์ของตัวเองและควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้มากขึ้น ซึ่งหากเราสามารถจัดการอารมณ์ตัวเองได้ดี ความสัมพันธ์กับคนรอบตัวจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

วิธีการใช้งาน

โซนอารมณ์ของเราแบ่งได้เป็น 4 โซนตามสี

- **Red Zone:** ความรู้สึกกระวนกระวายใจ โกรธ ทำลายล้าง หงุดหงิด หัวเสีย อิจฉา เครียด
- **Yellow Zone:** ความรู้สึกสับสน อึดอัดใจ ตื่นตระหนก หงุดหงิด อาย ประหม่า กังวล
- **Green Zone:** ความรู้สึกมั่นใจ สบายดี ตั้งใจ มีความสุข มีความหวัง สงบ ภูมิใจ
- **Blue Zone:** ความรู้สึกเบื่อ ผิดหวัง เหงา เศร้า เหนื่อย

ตัวอย่างการจัดการกับอารมณ์ในแต่ละโซน

- **Red Zone:** ตั้งสติและนับหนึ่งถึงสิบ หายใจเข้าออก ใช้เวลากับตัวเอง ออกกำลังกาย
- **Yellow Zone:** หายใจเข้าออก นั่งสมาธิ ตั้งสติ ระบายกับคนที่ไว้ใจ ทำกิจกรรมที่ทำให้มีความสุข
- **Green Zone:** นอนให้เพียงพอ กินอาหารมีประโยชน์ ออกกำลังกาย พยายามรักษาอารมณ์นี้ไว้
- **Blue Zone:** นอน ดื่มน้ำ ปรึกษาคนที่ไว้ใจ ใช้เวลาอยู่กับคนที่สนิท ออกไปเดินเล่น ทำกิจกรรมที่ทำให้มีความสุข ปรึกษานักจิตวิทยา

หมายเหตุ ในบางวิธีอาจใช้ร่วมกันได้ในแต่ละโซนอารมณ์ เช่น นอนให้เพียงพอ กินอาหารมีประโยชน์ ออกกำลังกาย ดื่มน้ำ เป็นต้น

1. สำรวจตัวเองว่าวันนี้รู้สึกยังไงบ้าง เขียนอารมณ์เหล่านั้นลงไปในช่วง 'อารมณ์' ในโซนที่เหมาะสม โดยสามารถดึงอารมณ์จากอารมณ์ตัวอย่างด้านบนได้
2. เขียนอธิบายว่าทำไมถึงรู้สึกแบบนั้น มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นรีเปล่า
3. นึกถึงวิธีที่เราจะสามารถจัดการกับอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้ โดยสามารถดูจากตัวอย่างวิธีจัดการกับอารมณ์ในแต่ละโซนจากด้านบน และ เลือกวิธีการที่เหมาะสมกับอารมณ์ของเรา

คำแนะนำ

- หากมีอาการที่อยู่ในโซน Red Yellow หรือ Blue ควรใช้เวลาจัดการกับมัน เพื่อให้ตัวเองไม่จมอยู่ในอารมณ์ที่ไม่ดีต่อสุขภาพจิตนานเกินไป
- หากมีอาการที่อยู่ในโซน Green สามารถใช้วิธีที่จะทำให้เราสามารถรักษาอารมณ์เหล่านี้ไปนานๆได้ เช่น ทำกิจกรรมที่เราทำอยู่เป็นประจำต่อไป

เป้าหมาย

1. รู้เท่าทันอารมณ์
2. รู้ว่าควรจัดการอารมณ์อย่างไร
3. พัฒนาส่งเสริมอารมณ์ทางบวก
4. ลดและจัดการอารมณ์ทางลบ

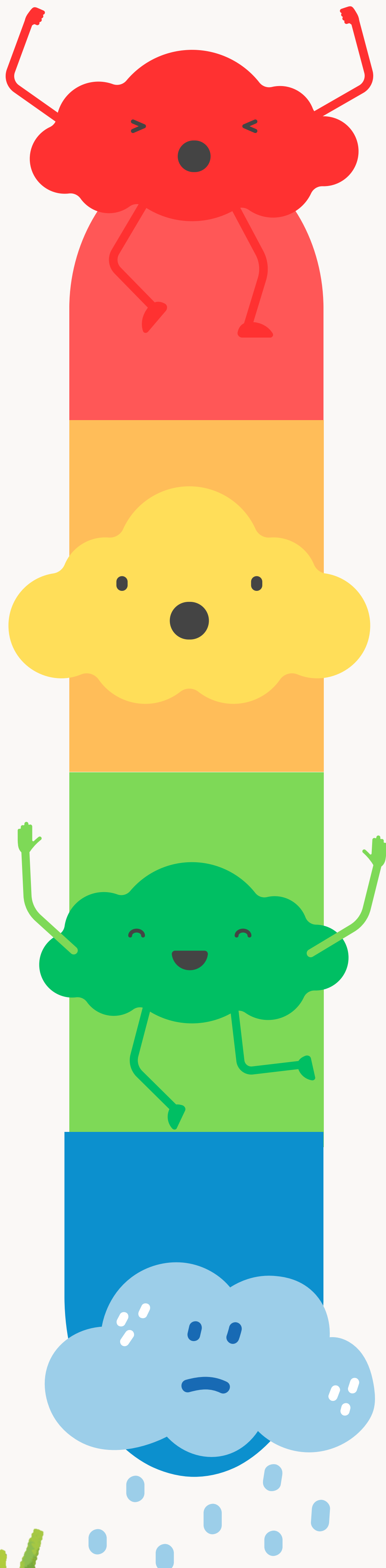
อ้างอิง

- 1.Erin McQuaid; Feasibility Study: Implementing the Zones of Regulation® Curriculum at a Whole-Class Level. Am J Occup Ther 2018;72(4_Supplement_1):7211505083. <https://doi.org/10.5014/ajot.2018.72S1-PO1014>
- 2.Research & Evidence Base. (n.d.-a). THE ZONES OF REGULATION: A SOCIAL EMOTIONAL LEARNING PATHWAY TO REGULATION. <https://www.zonesofregulation.com/research--evidence-base.html>

วันนี้ฉันรู้สึกลงใจ?



MY EMOTION THERMOMETER



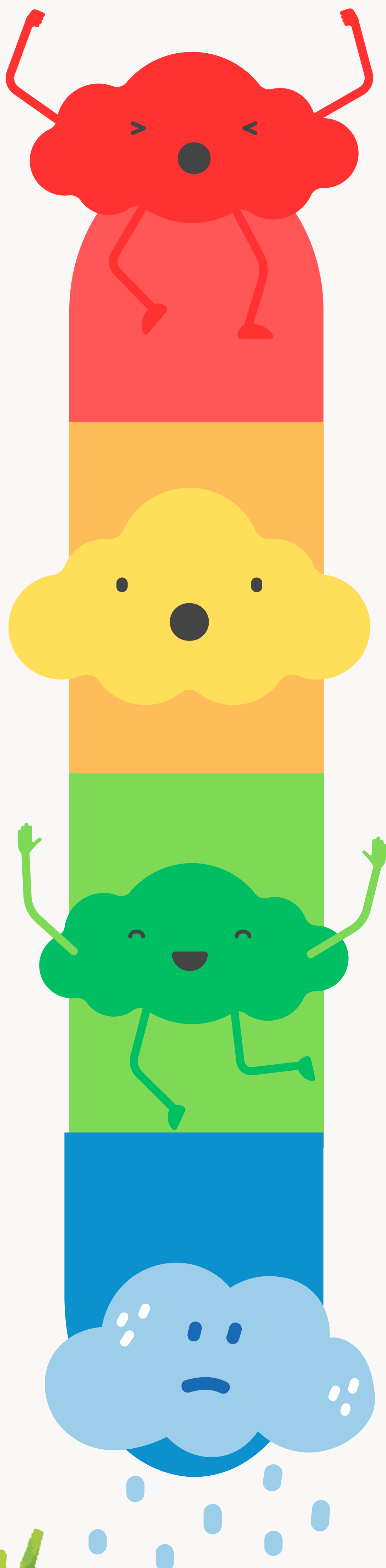
อารมณ์

ทำไมถึงเกิด
อารมณ์นี้

วิธีจัดการกับ
อารมณ์นี้

วันนี้ฉันรู้สึกยังไง?

MY EMOTION THERMOMETER



อารมณ์	ทำไมถึงเกิดอารมณ์นี้	วิธีจัดการกับอารมณ์นี้
รู้สึก กระวนกระวายใจ	เพื่อนในกลุ่มไม่ ทำงานพาร์ทตัว เอง	หายใจเข้าออก ใช้เวลากับตัวเอง คิดก่อนพูด
รู้สึกมีความสุข	แฟนชวนผมให้	ใช้เวลากับแฟน อย่างมีคุณค่า