**EMOCIJU ATPAZĪŠANA**

*Zināms, ka uz vienu un to pašu situāciju dažādi cilvēki reaģē atšķirīgi. To var skaidrot ar atšķirīgu raksturu, pieredzi, dzīves situāciju. Tas, kas veido mūsu pieredzi par notiekošo, ir mūsu domas, emocijas, ķermeņa sajūtas un uzvedība. Visi šie elementi ir savā starpā saistīti un dažreiz tos ir sarežģīti atšķetināt. Piemēram, pēc vecāku šķiršanās bērnam var sākt regulāri sāpēt vēders un viņš visu laiku jūtas noguris, taču viņš nespēj atpazīt un nosaukt vārdā emocijas, kuras viņš piedzīvo. Lai spētu ietekmēt to, kā cilvēks piedzīvo realitāti, svarīgi sevi iepazīt. Viens no veidiem, kā to darīt, ir ievērot, kā konkrētās situācijās tu domā, jūties, kādas ir tava ķermeņa sajūtas un kāda ir tava rīcība. Šādi sadalot situāciju pa posmiem, iespējams atklāt daudz jauna par sevi.*

**Uzzīmē vai apraksti nesen notikušu gadījumu, kuru tu vērtē kā negatīvu. Tā var būt situācija, kurā tu piedzīvoji lielu satraukumu, kurā tu juti kaunu, bailes, vainas sajūtu, dusmas. Tā var būt situācija, kurā tu rīkojies pretēji saviem principiem, kurā tu kādam nodarīji pāri. Kādas domas tu tobrīd domāji? Kādas emocijas tu piedzīvoji? Kādas bija tavas ķermeņa sajūtas? Kā tu rīkojies?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kādās situācijās ir grūti atpazīt savas emocijas?**

**EMOCIJU ATPAZĪŠANA**

*Zināms, ka uz vienu un to pašu situāciju dažādi cilvēki reaģē atšķirīgi. To var skaidrot ar atšķirīgu raksturu, pieredzi, dzīves situāciju. Tas, kas veido mūsu pieredzi par notiekošo, ir mūsu domas, emocijas, ķermeņa sajūtas un uzvedība. Visi šie elementi ir savā starpā saistīti un dažreiz tos ir sarežģīti atšķetināt. Piemēram, pēc vecāku šķiršanās bērnam var sākt regulāri sāpēt vēders un viņš visu laiku jūtas noguris, taču viņš nespēj atpazīt un nosaukt vārdā emocijas, kuras viņš piedzīvo. Lai spētu ietekmēt to, kā cilvēks piedzīvo realitāti, svarīgi sevi iepazīt. Viens no veidiem, kā to darīt, ir ievērot, kā konkrētās situācijās tu domā, jūties, kādas ir tava ķermeņa sajūtas un kāda ir tava rīcība. Šādi sadalot situāciju pa posmiem, iespējams atklāt daudz jauna par sevi.*

**Uzzīmē vai apraksti nesen notikušu gadījumu, kuru tu vērtē kā negatīvu. Tā var būt situācija, kurā tu piedzīvoji lielu satraukumu, kurā tu juti kaunu, bailes, vainas sajūtu, dusmas. Tā var būt situācija, kurā tu rīkojies pretēji saviem principiem, kurā tu kādam nodarīji pāri. Kādas domas tu tobrīd domāji? Kādas emocijas tu piedzīvoji? Kādas bija tavas ķermeņa sajūtas? Kā tu rīkojies?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kādās situācijās ir grūti atpazīt savas emocijas?**