**Работа с критиками**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ситуация**① Опишите ситуацию: что происходило. | **Голоса критиков (мысли)**② Запишите, что говорили вам критики. ④ Оцените, насколько полезным был этот голос (0-10). | **Чувства**③ Назовите эмоции и укажите их интенсивность (1-10). Базовые эмоции: злость, страх, грусть, радость. | **Голос здорового взрослого**⑤ Сформулируйте для себя послание с позиции заботы и поддерживающего руководства. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |