**ใบความรู้ที่ 2.4 เรื่องทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์**

**และทักษะการจัดการความเครียด**

ตัวอย่างแผนภาพความคิด การควบคุมอารมณ์ในทักษะการจัดการกับอารมณ์

1. ยอมรับว่าตนเองกำลังมีอารมณ์เศร้า

2. สำรวจหาสาเหตุของความเศร้า

3. เลือกที่จะระบายอารมณ์เศร้าของตนเอง ปรับเปลี่ยนความคิดที่เหมาะสม เช่น เขียน พูดคุย เล่นกีฬา เล่นดนตรี ท่องเที่ยว

**การควบคุมอารมณ์โกรธ**

**ทักษะการจัดการ**

**กับอารมณ์**

**การควบคุมอารมณ์เศร้า**

1. สำรวจอารมณ์ที่เกิดขึ้น ตระหนักว่า

มีอารมณ์โกรธ และคาดถึงผลเสีย

2. ให้ออกมาจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิด อารมณ์โกรธ

3. พยายามผ่อนคลายอารมณ์

4. ระบายความโกรธไปในทางสร้างสรรค์

5. เมื่ออารมณ์สงบแล้วให้หาสาเหตุ

ที่แท้จริงของความโกรธ

ตัวอย่างแผนภาพความคิดการวางแผนจัดการความเครียดในทักษะการจัดการ

กับความเครียด

ต้องทราบว่าตนเอง

กำลังเครียด

**การวางแผนจัดการความเครียด**

ทบทวนสาเหตุความเครียด

รู้จักยอมรับสภาพความเป็นจริง และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข